

Toivon taitojen rastirata

Tähän tiedostoon on koottu ne tehtävät, jotka sopivat alakouluikäisille. Tehtävät soveltuvat 5-6-luokkalaisille. Osa tehtävistä soveltuu myös pienemmille lapsille.

Rastiradan on toteuttanut Biologian ja maantieteen opettajien liitto BMOL ry Jenny ja Antti Wihurin rahaston tuella. Osassa tehtävistä on sovellettu muiden tahojen tuottamia harjoituksia.

Lisätietoa rastiradasta: <https://toivoajatoimintaa.fi/rastirata/>

Aloitusrasti

Aloitusrastilla tutustut siihen, millaisia taitoja rastiradalla harjoitellaan. Lisäksi saat pienen muistutuksen jokaisenoikeuksista ja pääset kokeilemaan lyhyttä läsnäoloharjoitusta.

Avaa nyt video qr-koodin avulla ja astu rastiradan tehtävien pariin!

Videon linkki: <https://youtu.be/1xTMRCDTx8E>



Kuva: Sandra Grünewald / Unsplash

Muista jokaisenoikeudet!

- SAAT:
- Kerätä marjoja
- Kerätä sieniä
- Kerätä kukkia ja muita kasveja, joita ei ole rauhoitettu
- ET SAA:
- Vahingoittaa puita
- Kerätä sammalta tai jäkälää
- Häiritä lintuja, hyönteisiä tai muita eläimiä

Luonto ja minä

Tässä tehtävässä pääset kirjoittamaan luontoaiheisen runon. Tehtävä tehdään yksin, mutta tarvittaessa voit pyytää apua kaverilta.

Runo kirjoitetaan seuraavien ohjeiden mukaan.

- a) Kirjoita paperille allekkain numerot 1-6.
- b) Täydennä riveille asioita alla olevien ohjeiden mukaan. Älä mieti liikaa, vaan kirjoita ylös ensimmäisenä mieleen tulevat asiat!

- c) Kirjoita 1. riville jokin säätila ja sitä kuvaava sana.

Esim. jyrisevä ukkonen

- d) Kirjoita 2. riville jokin kasvi ja sen väri.

Esim. vaaleanpunainen vanamo

- e) Kirjoita 3. riville jokin nisäkäs ja oma lempipaikkasi.

Esim. metsähiiri järven rannalla

- f) Kirjoita 4. riville jokin hyönteinen, joka tekee jotakin jossakin.

Esim. lammen yllä lentävä sudenkorento

- g) Kirjoita 5. riville jokin lintu ja sitä kuvaava sana.

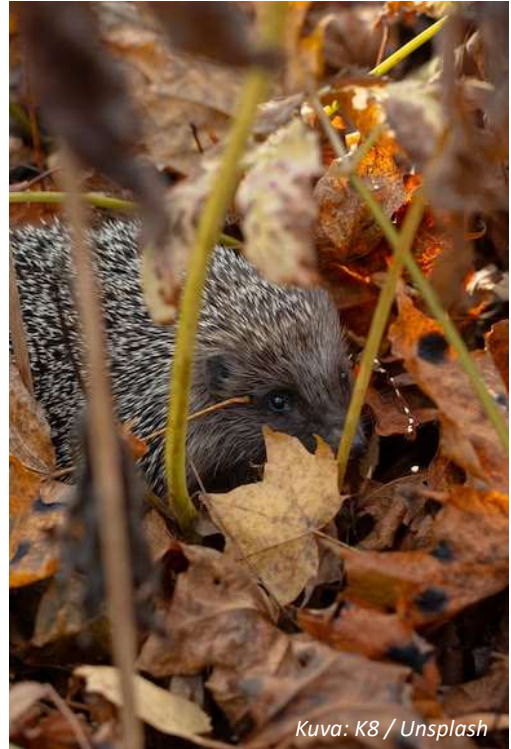
Esim. pirteä keltävästäräkki

- h) Kirjoita 6. riville jonkin eläimen pesä ja sitä kuvaava sana.

Esim. mäyrän sammalpeitteinen luolasto

- i) Lisää jokaisen rivin alkuun sanat "Minä olen".

- j) Lukekaa valmiit runot ääneen toisillenne. Voitte myös ottaa runoista valokuvan ja postata kuvat someen.



Kuva: K8 / Unsplash

Tehtävä on sovellettu seuraavasta lähteestä: Taidepolkuja ympäristöempatiaan (Kuoppamäki, Myllynen & Snellman). Kustantaja Kehittämiskeskus Opinkirjo. s. 18.

Rauhoita oloasi rauhottamalla hengitystä



Keho vaikuttaa mieleen ja mieli vaikuttaa kehoon.
Rauhatonta ja ahdistunutta oloa voi oppia
rauhottamaan rauhoittamalla kehoa hengityksen avulla.

Avaa qr-koodi, katso koodista avautuva video ja
kokeile rauhoittaa oloasi keskittymällä hetken ajan
hengitykseen!

Videon linkki: <https://youtu.be/f64QEnSNSQw>



Kuva: Juanma Clemente-Alloza / Unsplash



Kuva: Zdeněk Macháček / Unsplash

Mieltä osoittamaan!

Oman mielipiteen ilmaiseminen on tärkeä taito. Mielipiteen voi ilmaista monin tavoin, esimerkiksi mielenosoituskyltin avulla.

Tehtävän voi tehdä yksin tai ryhmässä.

a) Mieti mitkä asiat elämässä ovat sinulle tärkeitä. Mitä asiaa haluat puolustaa tai vaatia, tai mitä vastustat?

b) Tee sitten mielenosoituskyltti. Keksi napakka viesti, jolla kerrot mielipiteesi. Kirjoita se paperille mahdollisimman suurilla ja paksuilla kirjaimilla.

c) Ota sen jälkeen selfie kylttisi kanssa tai pyydä ryhmäläistäsi ottamaan kuva. Voit valita, näkyvätkö kasvosi kuvassa vai pidätkö kylttiä kasvojesi edessä. Jos mahdollista, jaa kuvasi someen!



Kuva: Janne Salo

Kerro mitä haluat suojella

- a) Katso ympärillesi ja pohdi, mitä sellaista näet, mikä on sinulle tärkeää ja mitä haluat suojella.
- b) Aseta kätesi vaikkapa sydämen muotoon itsellesi tärkeän asian ympärille. Valokuvaa tai piirrä valitsemasi asia parisi kanssa vuorotellen.
- c) Kirjoita muutaman virkkeen mittainen teksti, jossa kerrot, mistä kuvassa on kyse.
- d) Jos mahdollista, jaa kuva ja teksti somessa.



Kuva: Janne Salo

Minä ja puu

- a) Katsele ympärillesi ja valitse puu, joka jollakin tavalla miellyttää sinua.
- b) Mene seisomaan puun viereen. Nojaa puuhun hartioillasi ja anna puun kannatella painoasi muutaman minuutin ajan. Hengittele rauhassa ja mieti miltä puu tuntuu selkääsi vasten.
- c) Ota sitten kaverikuva puun kanssa. Voit ottaa selfien tai pyytää kaveria ottamaan kuvan. Luovuus peliin! Jos käytössä ei ole puhelinta, piirrä kaverikuva itsestäsi ja puusta.
- d) Jos mahdollista, jaa kuva someen.



*Nojaa ensin selkä puuta vasten (kuten vasemmanpuoleisessa kuvassa) ja ota sitten kaverikuva puun kanssa!
Kuvat: Janne Salo*

Taidetta luonnosta ja luonnossa

Maataide on taidetta, jossa maan kamara tai maisema muunnetaan taideteokseksi. Maataiteessa käytetään mielellään paikalla jo olevia materiaaleja. Toisinaan maataideteokset voivat olla jättimäisen kokoisia ja niiden toteutukseen saatetaan tarvita maansiirtokoneita. Yhtä hyvin teokset voivat olla pieniä, jopa huomaamattomia eleitä maastossa.

Tehkää nyt yhdessä oma pieni maataideteos!

- 1) Kävelkää ja katselkaa ympärillenne. Mitä sellaisia luonnon elementtejä näette, jota voisitte käyttää teoksenne osana: kiviä, käpyjä, oksia, kukkia, marjoja?
Älkää kerätkö myrkyllisiä marjoja, sieniä tai kasveja ja muistakaa jokaisenoikeudet!
- 2) Suunnitelkaa teokselle sopiva paikka.
- 3) Toteuttakaa teos valitsemaanne paikkaan.
- 4) Jos mahdollista, ottakaa valmiista teoksesta kuva ja jakakaa kuva someen.
- 5) Miettikää lopuksi, haluatteko jättää teoksen maatumaan vai palautatteko sen osat takaisin sinne, mistä ne otitte.



Kuvat: Pinja Sipari



Muistoja luonnosta

Säveltäjä Jean Sibelius piti mukanaan pientä rasiaa, jossa oli havunneulasia ja tuoretta sammalta. Niiden tuoksun avulla hän pystyi siirtymään takaisin metsän rauhaan, missä tahansa olisikin.

a) Pysähdy hetkeksi katselemaan, kuuntelemaan ja haistelemaan ympäristöäsi. Mitä haluaisit viedä siitä mukaasi tavalliseen arkeesi?

b) Poimi sitten kämmenellesi sinulle tärkeitä luonnon elementtejä, kuten kukkia, käpyjä, kauniita kiviä tai marjoja. Voit valita mitä vain sellaista, mikä muistuttaa sinua luonnosta.

Muista jokaisenoikeudet, äläkä kerää myrkyllisiä marjoja, sieniä tai kasveja!

c) Asettele keräämäsi asiat kämmenellesi kauniisti. Piirrä niistä kuva paperille tai ota muistoksi valokuva. Jos mahdollista, jaa kuva myös someen.

Muista jokaisenoikeudet!

- SAAT:
- Kerätä marjoja
- Kerätä sieniä
- Kerätä kukkia ja muita kasveja, joita ei ole rauhoitettu
- ET SAA:
- Vahingoittaa puita
- Kerätä sammalta tai jäkälää
- Häiritä lintuja, hyönteisiä tai muita eläimiä



Kuva: Pinja Sipari

Jos luonto osaisi puhua

Kasvit, eläimet eikä muukaan luonto osaa puhua ihmisten kieltä, vaikka niillä voisi olla meille sanottavaa.

a) Katso ympärillesi ja mieti, mitä luonnon elementit voisivat haluta meille ihmisille sanoa, jos osaisivat puhua.

b) Valitse jokin luonnon elementti (esim. puu, muu kasvi, käpy, kivi, kallio tms.) ja mieti, mitä juuri se voisi haluta sanoa. Tee sille paperista puhekupla ja kirjoita siihen viesti mahdollisimman isoilla ja paksuilla kirjaimilla.

c) Ota lopuksi kuva luonnon elementistä puhekuplan kera tai piirrä kuva, kuin ottaisın valokuvan. Jos mahdollista, jaa kuva someen.



Kuva: Pinja Sipari

Eläimet kotimetsää puolustamassa

Kirjoittakaa pieni tarina, jossa eläimet puolustavat kotimetsäänsä. Tarina rakentuu seitsemästä virkkeestä. Tehtävän voi tehdä yksin tai ryhmässä. Noudattakaa kirjoittaessa seuraavia ohjeita.

Virke 1. Maiseman ja ajan hetken kuvaus.

Esim. Aamu oli valoisa, pulleat pilvet lipuivat taivaalla rauhallisesti eteenpäin.

Virke 2. Joku tekee jotakin.

Virke 3. Joku sanoo jotakin.

Virke 4. Joku sanoo jotakin.

Virke 5. Tapahtuu jotain yllättävää.

Virke 6. Joku tekee jotakin.

Virke 7. Maiseman ja ajan hetken kuvaus.

Lukekaa lopuksi valmis tarina ääneen. Jos mahdollista, voitte myös jakaa tarinan somessa.

Tehtävä on muokattu seuraavasta lähteestä: Taidepolkuja ympäristöempatiaan (Kuoppamäki, Myllynen & Snellman). Kustantaja Kehittämiskeskus Opinkirjo. s. 27.



Kuva: Philipp Deus / Unsplash



Kuva: Benjamin Balázs / Unsplash



Kuva: Sonder Quest / Unsplash

Runoja paremmasta maailmasta

Tässä tehtävässä kirjoitetaan yhdessä runoja. Runojen aiheena on kestävä tulevaisuus, ilo, toivo ja unelmat.

a) Ottakaa aluksi niin monta tyhjää paperia, kuin ryhmässänne on jäseniä. Kirjoittakaa paperien ylälaitaan seuraavat lauseen alut.

Paperi 1: Haluaisin elää maailmassa, jossa...

Paperi 2: Unelmoin...

Paperi 3: Kestävä tulevaisuus on...

Paperi 4: Toivo on...

Paperi 5: Paremmassa maailmassa...

Paperi 6: Iloitsen, kun...

b) Jokainen ryhmäläinen ottaa yhden papereista ja jatkaa aloituslausetta haluamallaan tavalla yhden rivin verran.

c) Papereita kierrätetään niin, että jokainen jatkaa jonkun toisen aloittamaa runoa yhden tai kahden rivin verran. Kierrätystä tehdään niin, että jokainen ryhmäläinen on kirjoittanut ainakin yhden rivin jokaiseen runoon.

d) Lukekaa valmiit runot ääneen toisillenne. Jos mahdollista, voitte ottaa runoista valokuvan ja jakaa kuvat someen.



Kuva: Jasmine Coro / Unsplash

Ilon ja toivon puu

a) Katselkaa ympärillenne ja pohtikaa, mistä luonnon elementeistä voisi irrota väriä: multa, lehdet, kukat, marjat, sienet jne.

b) Kerätkää niitä jokaisenoikeuksia kunnioittaen. Älkää kerätkö myrkyllisiä marjoja, sieniä tai kasveja!

c) Maalatkaa sitten yhdessä paperille mahdollisimman suuri puu oksineen, lehvästöineen ja ehkä kukkineenkin. Väriä saa paperille ainakin painellen ja hangaten.

d) Kun puu on valmis, keksikää erilaisia hyvään elämään ja tulevaisuuteen liittyviä ilon aiheita. Kirjoittakaa niitä kynällä puun ympärille ja lehvästön päälle.

e) Jos mahdollista, ottakaa valmiista teoksesta kuva ja jakakaa se someen.

Muista jokaisenoikeudet!

• SAAT:	• ET SAA:
• Kerätä marjoja	• Vahingoittaa puita
• Kerätä sieniä	• Kerätä sammalta tai jäkälää
• Kerätä kukkia ja muita kasveja, joita ei ole rauhoitettu	• Häiritä lintuja, hyönteisiä tai muita eläimiä



Kuva: Jan Huber / Unsplash

Rauhoittava kehoskannaus

Ota mukava asento. Voit maata maassa tai istua nojaten puuhun, kiveen tai kantoon. Kuuntele sitten nauhoite qr-koodin takaa.

Jos kaikilla ryhmäläisillä ei ole omaa puhelinta, huolehtikaa siitä, että jokainen ryhmäläinen voi kuitenkin kuulla videolta tulevan puheen!



Videon linkki:

<https://youtu.be/6XOjYqQHF1A>



Kuva: Andriyko Podilnyk / Unsplash