



LEKPLATSGUIDE FÖR FAMILJER

VAR SKA VI LEKA, VAD SKA VI LEKA?

BJÖRKBY STOROMRÅDE



Författare: Heidi Tattinen, Julia Tujunen och
Nora Björs

Foton: Heidi Tattinen, Julia Tujunen, Nora
Björs och Vanda stads grönområdesenhet

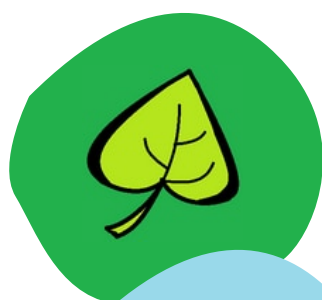
Illustrationer: Nora Björs

LEKPLATSGUIDE

VAR SKA VI LEKA, VAD SKA VI LEKA?

Den här lekplatsguiden har tagits fram för att hjälpa familjer att utnyttja sin näromgivning i vardagen. Lekplatsguiden innehåller en karta, på vilken de olika lekplatserna är markerade med numrerade bildsymboler, och detta häfte, som innehåller en närmare beskrivning av objekten på kartan. I häftet hittar du Totte Trollkarls lektips för varje lekplats. Kom ändå ihåg att barnen är den bästa lekbanken. Vi önskar alla givande lekstunder och utflykter samt upptäckarglädje!

"Rörelse och berättelser får barnet att engagera sig i aktiviteten. Största delen av barnens dagliga motion sker utomhus. Vad skulle vara ett bättre ställe för lärande än utemiljön?"



**SKOGAR OCH
SKOGIGA
LEKPLATSER**



LEKPARK



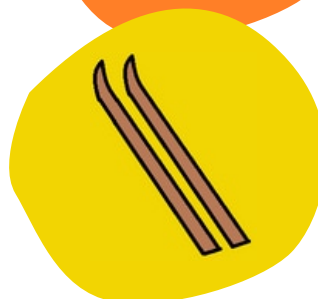
VATTEN



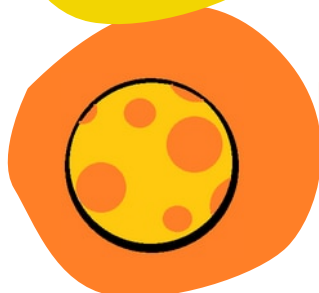
FAVORIT



DJUR



SKIDÅKNING



IDROTTSPLATS



SKRIDSKOÅKNING

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

LEKTIPS

Lektips enligt Totte Trollkarls lektips s. 4

DAGHEM

Daghemmen på kartan s. 5

SKOGAR OCH SKOGIGA LEKPLATSER

1. Gladasparken, väst	8	23. Gustavsparken, Torstensvägen	34
2. Gladasparken, öst	9	24. Smörasken, Norra rastvägen 2	35
3. Simonsbro skog, Björkbyvägen 66	10	25. Rastbacken, Södra rastvägen 14	36
4. Björkstråten, södra och norra	12	26. Taisto Mäkis park, Stavagränden	37
5. Skogslyckan, Askgränden 8	13	27. Klockbacken, Lauravägen 3	38
6. Redesvinsparken, Pulsvägens ände	14	28. Havukoskigatan 5	39
7. Räckhalsparken, Andersgatan 14	15	29. Piippilakkiparken, Fållgränden	40
8. Furuparken, Hjärtvägen 10	16	30. Skogen bredvid skolan Havukosken koulu ..	41
9. Madelinsparken, Hansgatan 6	18	31. Sågbacksparken, Sågbacksgränden	42
10. Räckhalsbacken, Sjukhusgatan 14	19	32. Räckhalsstraden	43
11. Kinesmaparken, Aspgränden	20	33. Tapiostranden, Tapiovägen 39	44
12. Fläderstigen 3 / Asolaleden	21	34. Petersparken, Lauravägen 51	45
13. Centralparken i Björkby, Fläderstigen	22	35. Petersgränden 1	46
14. Ulrikaparken, Ulrikagränden	23	36. Koskelaparken, Koskelagränden	47
15. Haxbergshagen	25	37. Ritaparken, Ritavägen 15	48
16. Räckhalsbäcksparken, Larsvägen	26	38. Larsvägen 91	49
17. Räckhalsbäcksparken, Albertsgränden 1..	27	39. Lövkullaparken, Tapiostigen	50
18. Eskoparken, Räckhalsvägen 41	28		
19. Kvastparken, Vårdträdsgränden	29		
20. Åkernäsparken, Åkernasgränden	30		
21. Rautberget, Rautbergsvägen	31		
22. Hanaböle högberg, Raskisstigen	33		

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

DJUR

40. Räckhals gårds gårdsområde.....	51
-------------------------------------	----

FAVORIT

41. Havukoski friluftsområde, Forsnacken 2	52
42. Ester Koskelainens park, Tuulikkivägen 33.....	53

IDROTTSPLATS

43. Grusplanen i Åkernäsparken, Åkernäsgränden.....	55
44. Havukoski idrottspark, Björkbyleden 32.....	56
45. Rautbergsparkens näridrottsplats, Gamla Räckhalsvägen 14	57
46. Räckhals idrottspark, Joukovägen 25.....	58

LEKPARK

47. Atlasparken, Atlasvägen 12	60
48. Däldparken, Kummelvägen 47.....	61
49. Trolleriparken, Kummelvägen 47.....	62
50. Lekplats Gladasparken, Musikantgränden 2.....	63
51. Poppelparken, Bokgränden 13.....	64
52. Skogslyckan, Trädnymfgränden 4	65
53. Kottparken, Björkbyallen 27	66
54. Räckhalsparken, Andersgatan 4	67
55. Asolaparken, Granvägen 3	68
56. Lekplats Bäcklunden, Bastgränden 4	69
57. Granrisparken, Granrisgränden 3	70
58. Åkernäsparken, Åkernäsvägen 5.....	71
59. Lekplats Rautbergsparken, Gamla Räckhalsvägen 12.....	72
60. Lekplats Fållan, Havukoskigatan 5	73
61. Lekplats Räckhalsplanen, Joukovägen 27.....	74
62. Lekplats Mielikiparken, Tuovivägen 14	75
63. Ester Koskelainens park, Tuulikkivägen 33	76
64. Päivätärparken, Päivätärvägen 5.....	77

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

ENLIGT TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

SKOGAR OCH SKOGIGA LEKPLATSER

1. Hinderbana av stockar.....	8
2. Pang	9
3. Kottrally	10
4. Vi går till Mumindalen	12
5. Människobana	13
6. Skogshinderbana	14
7. Färgorientering	15
8. Bergsklättring	16
9. Skattkartor	18
10. Väderstreck	19
11. Banankull	20
12. Reflexjakt	21
13. Pyssel med löv	22
14. Barkbåtar	23
15. Marken är lava	25
16. Kocka med lera	26
17. Kartor	27
18. Trädskull	28
19. Inte följa John	29
20. Blindbockar i par	30
21. Fågelkort	31
22. Adjektivjakten	33
23. Rör vid en stubbe	34
24. Forsen	35
25. Följa John	36
26. Traditionella statyer	37
27. Kiva kompis!	38
28. Bygga koja	39
29. Promenadutmaning 1: Gör något... ..	40
30. Skogstavla	41
31. Mitt eget drömträd	42
32. Vem är rädd för bläckfisken?.....	43
33. Trädslalom	44
34. Alla i samma gömställe	45
35. Hur djur rör sig	46
36. Trädoriering	47

37. Hitta en likadan.....	48
38. Krama ett träd.....	49
39. Blindbock med Snörbana	50

DJUR

40. Maskrosor till får	51
------------------------------	----

FAVORIT

41. Snöbollsrullarna	52
42. Frisbee	53

IDROTTSPLATS

43. Råven.....	55
44. Stegnata.....	56
45. Rosettåkning	57
46. Håll den egna halvan ren	58

LEKPLATS

47. Stora kliv till rutschkanan	60
48. Spegeln	61
49. Lavaboll.....	62
50. Reaktionsstart eller superhjältar.....	63
51. Slalom i par.....	64
52. Perceptionslek	65
53. Promenadutmaning 2: Detektiver.....	66
54. Sjörovarnas skatter	67
55. Promenadutmaning 3: Utforska naturen..	68
56. Naturkatastrofer.....	69
57. Racingbana	70
58. Störtvågen.....	71
59. Kramkull	72
60. Rör vid färgen	73
61. Fursna ärtpåsar.....	74
62. Ekorrarnas ekollonjakt	75
63. Fruktsallad.....	76
64. Formelracing	77



DAGHEMMEN PÅ KARTAN

65. Eppilän päiväkoti
66. Hansin päiväkoti
67. Havukallion päiväkoti
68. Ilolan päiväkoti
69. Koivukylän paviljonkipäiväkoti
70. Koivukylän päiväkoti
71. Koskimyllyn päiväkoti
72. Kustaantien päiväkoti
73. Leinelän päiväkoti
74. Piilipuun päiväkoti
75. Päiväkummun päiväkoti
76. Rautkallion päiväkoti
77. Rautpihan päiväkoti
78. Rekolanmäen päiväkoti
79. Seljapolun päiväkoti
80. Trollebo daghem
81. Ulrikan päiväkoti
82. Valtikan päiväkoti
83. Touhula Ilola, privat
84. Pilke Ilmaisupäiväkoti Illusia, privat
85. Pilke tiedepäiväkoti Oivallus, privat
86. Pilke tiedepäiväkoti Tähtisumu, privat
87. Björkbys öppna mötesplats



AKTIVITETER UNDER PROMENADEN

Det är viktigt att ta sig fram för egen maskin, inte bara för att tillägna sig en aktiv livsstil utan också för att lära sig att röra sig tryggt i trafiken, skapa sig en uppfattning om omgivningen, förstå sina egna gränser och färdigheter samt utvidga dem. Ibland är resan viktigare än målet.

En bra start för turen:

1. Avsätt tillräckligt mycket tid för promenaden. I slutändan är det de vuxna som bestämmer hur dagen ska läggas upp tidsmässigt.
2. Förläng gradvis sträckorna som ni går med gruppen. Minns också tillbaka på rutterna som ni gått med barnen tidigare. Lekplatskartan är ett bra hjälpmedel i detta. Det är en bra idé att sätta upp kartan på väggen, i ögonhöjd för barnen.
3. Ta med en matsäck när ni gör en längre tur. Matsäcksidéer i genuin Vandastil:
 - Ta med lunch i termos och packa med tallrikar och bestick.
 - Ta med kall lunch och värm upp maten på stormkök, exempelvis en Trangia.
 - Ta med mindre mellanmål.
 - Använd närliggande utflyktsmål aktivt, på en kort utflykt behövs ingen matsäck.

Sätt att göra promenaden "kortare":

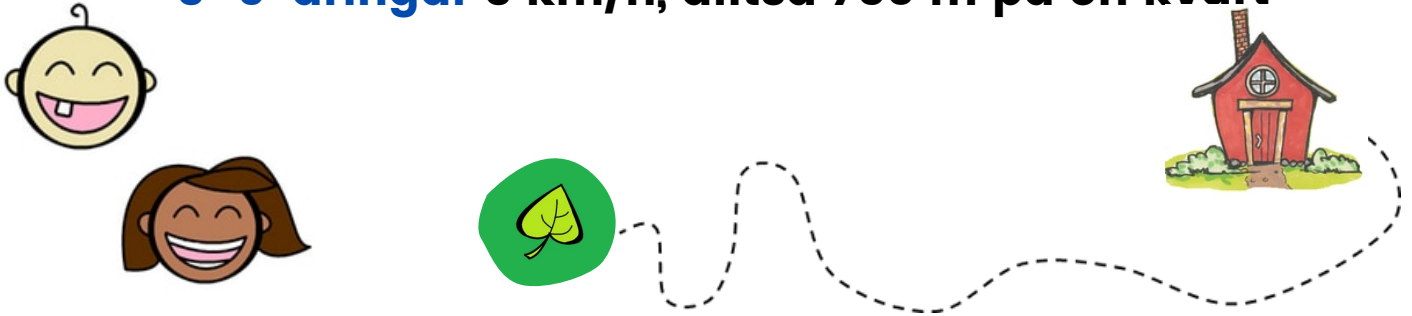
1. En bra anledning att komma fram, alltså något som motiverar. Utforska lekplatskartan tillsammans i förväg och skapa förväntningar för utflykten.
2. Mellanetapp på vägen om ni ska gå långt. Ni kan till exempel stanna vid en gräsplätt och leka en gemensam lek innan ni kommer fram till själva destinationen.
3. Transportmedel. Om ni ska gå långt, finns det möjlighet att till exempel cykla?
4. Asfalt är ett tråkigt underlag att gå på. Om det inte är så långt till destinationen, ta genvägar, gå på vägrenen eller hitta på andra rutter som gör promenaden intressantare och utvecklar motoriken.
5. Stanna och undersök intressanta saker och fenomen längs vägen.
6. Olika slags utmaningar för promenaden, se Promenadutmaning i Totte Trollkarls lektips.
7. Samla på objekten som presenteras i denna guide. Hur många olika platser har ni besökt? Ta hjälp av en tabell med klistermärken eller ett lekplatspass.
8. Samla på lekarna som presenteras i detta häfte. Hur många av Totte Trollkarls lekar har ni lekt?

SKOGARNA PÅ KARTAN

Barngruppens promenadtempo:

0–2-åringar 2,2 km/h, alltså 550 m på en kvart

3–6-åringar 3 km/h, alltså 750 m på en kvart



Skogen är en av de bästa omgivningarna som på ett naturligt sätt stimulerar fantasin. Forskning har visat att skogen används avsevärt mindre om det tar över 15 minuter att ta sig dit. Det lönar sig därför att med låg tröskel utforska nya, närliggande utflyktsmål. Skogarna på kartan är olika stora skogs- eller parkområden som passar för aktiviteter. Vi har besökt skogsdestinationerna och undersökt dem ur perspektivet för småbarnspedagogik.

VARFÖR GÅ UT I SKOGEN?

Skogen är på många sätt den bästa möjliga lekplatsen för barn i olika åldrar. Den ojämna och omväxlande terrängen bjuder på utmaningar och utvecklar motoriken och risktagningsförmågan. I naturen finns mycket att utforska under olika årstider och redan miljön i sig stimulerar barnens fantasi. Det behövs alltså varken särskilda redskap eller avancerad planering när man ska gå ut i skogen. Under detta årtionde har det kommit betydande forskning som visar på enorma hälsonyttor av regelbunden naturkontakt. Bland annat har det påvisats att regelbunden naturkontakt stärker immunsystemets funktion och den upplevda energin samt minskar stress. Vad skulle vara en bättre plats för lek, lärande och arbete än skogen?



1. GLADASPARKEN VÄST

Avstånd längs vägen:

Gångvägen som börjar i korsningen mellan Gladasbrinken och Karpatervägen delar Gladasparken i två olika delar, den västra och den östra sidan.

Den västra sidan är en grandominerad blandskog i en sluttning. Här finns en bergsknalle som nås via sluttningen. Sluttningen är delvis en klippa som det växer mossa på, vilket betyder att den är ganska hal när det är blött. På bergsknallen finns gott om plats för mångsidiga aktiviteter.



HINDERBANA AV STOCKAR

Bygg tillsammans en ring av stockar eller lägg stockar på lagom avstånd från varandra så att de bildar hinder. I ringen kan man sitta och äta matsäck, ha en sagostund eller så kan den vara en inhägnad för djur. Hinderbanan är för vildhästar. Käpphästar är ett utmärkt tillägg till banhoppning.



2. GLADASPARKEN ÖST

Avstånd längs vägen:

Gångvägen som börjar i korsningen mellan Gladasbrinken och Karpatervägen delar Gladasparken i två olika delar, den västra och den östra sidan.

Här finns ett stort blandskogsområde som gränsar mot en bergsknalle och en friluftsled. Terrängen är mångsidig och lättframkomlig och det finns såväl flacka partier som en liten backe. Backen är lite stenig, men stenarna bjuder på bra platser för balansträning. Här kan man också öva på bergsklättring. Se anvisningen om klättringsknuten på s. 17.



PANG

Ett av barnen står nedanför backen och de andra uppe på backen.

Barnet som står nere ropar "pang" och alla springer nerför backen. Barnen turas om att vara roparen. Man kan också ta sig nerför backen på andra sätt, till exempel rulla ner som snöbollar, gå sidledes, baklänges, snabbt, långsamt...

TOTTE TROLLKARLS
LEKTIPS





3. SIMONSBRO SKOG, BJÖRKBYVÄGEN 66

Avstånd längs vägen:

Simonsbro skog är ett stort skogsområde med motionsslingor, dit man kan ta sig från flera håll. På nästa sida finns en mer detaljerad karta över skogens norra del. Denna del av skogen gränsar på norra sidan mot järnvägen som ligger bakom ett stängsel. På båda sidorna av ABC Ilola finns gång- och cykelvägar under järnvägen, längs vilka man kan ta sig till skogen från Gladashållet.



I skogen finns ett fint kalberg, Lejleberget. På toppen finns öppen, torr tallmo med trevliga stenar att balansera och hoppa på. På backkrönet går en ganska bred stig som är skyltad. På den norra och östra sidan finns bra lekplatser, på den sydvästra sluttningen finns en stor brant som bör undvikas. På backens östra sida växer grandominerad skog där det finns mycket kottar och spår efter djurens måltider. Backens västra sida nedanför branten är trevlig blandskog. Längre västerut är terrängen jämn och skogig. På vissa ställen är underlaget före detta åker som kan vara blött. Barrskogarna i närheten av motionsslingorna är bra lekplatser. På vintern finns det ett skidspår i skogen.



KOTTRALLY

Målet är att samla så många kottar som möjligt på en viss tid, en kotte i taget. Samlandet börjar vid den första ljudsignalen och slutar vid den andra. Efter kottrallyt kan man till exempel öva på precisionskastning med kottarna.



bilväg

upplyst motionsspår

stig

50 m

ABC GLADAS,
Björkbyleden 66

Schaktmassor, planterad
skog, svårframkomlig
terräng

MYR

KALT BERG

STUB

BLANDSKOG

BARRSKOG

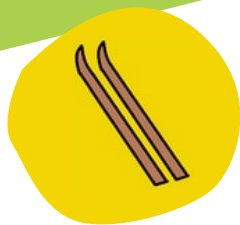
BLÖTT

Lindvägen

Aker där det vuxit upp
skog

Björkbyleden

ÅKER



4. BJÖRKSTRÅTEN, SÖDRA OCH NORRA

Avstånd längs vägen:

En stor skog norr om Björkbyleden där det finns frilufts- och strövområden. Skogen är grandominerad och här finns flera friluftsleder. En bra destination även för en längre utflykt. Gott om plats för lek. På vintern finns skidspår på skogens västra kant. Skidspårens aktuella skick kan ses på: www.ulkoliikunta.fi



VI GÅR TILL MUMINDALEN

Den här leken kan lekas både med skidorna på och utan skidor.

Om man har skidor ger leken bra övning i att ramla och ta sig upp. I leken är man i Mumindalen och åker skidor. När Mårran kommer ska man lägga sig platt på marken. När Mårran går sin väg tar man sig upp och fortsätter att skida. Leiken kan också lekas utan skidor eller så kan man hitta på fler rörelser – till exempel Stinky: göm er bakom ett träd eller en sten, Muminmamman: krama ett träd, Lilla My: klättra på en sten, en stubbe eller en trädstam. Vilka andra karaktärer och rörelser kommer ni på?





5. SKOGLYCKAN, ASKGRÄNDEN 8

Avstånd längs vägen:

En liten skog för närrekreation mellan två bostadsområden. På norra sidan, i skyddet av tallskogen, finns också leparken Skogslucky. I skogsdungen finns många friluftsstigar och här växer mest tall, gran och björk.



MÄNNISKOBANA

Bilda en människobana i lekområdet eller i skogen. I en människobana ställer man sig på led och barnet längst bak tar sig genom banan först. De andra barnen i ledet gör "hinder" av sig själva. När barnet tagit sig genom banan ställer hen sig först i ledet och gör också ett hinder av sig själv. Banans hinder kan vara

- 1.sådana som man tar sig över: ligg på mage eller sitt på huk med blicken mot marken (hoppa bock över hindret)
- 2.sådana som man tar sig under: stå på alla fyra, gå björngång eller stå med benen brett isär.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





6. REDESVINSPARKEN, PULSVÄGENS ÄNDE

Avstånd längs vägen:

Ett stort skogsområde med öppen rörelseyta uppe på backen. Man kan ta sig upp via en stenig backe eller en skogig stig. Området uppe på backen är bergigt. I skogen finns kvistar och käppar som man till exempel kan bygga med.



SKOGSHINDERBANA

Detta är en fantastisk plats för en skogshinderbana! Bygg tillsammans olika slags hinder som man ska ta sig över, under eller runt. Svårighetsgraden kan ökas till exempel genom att hålla en kotte på huvudet. Hur långt kommer ni utan att tappa kotten?

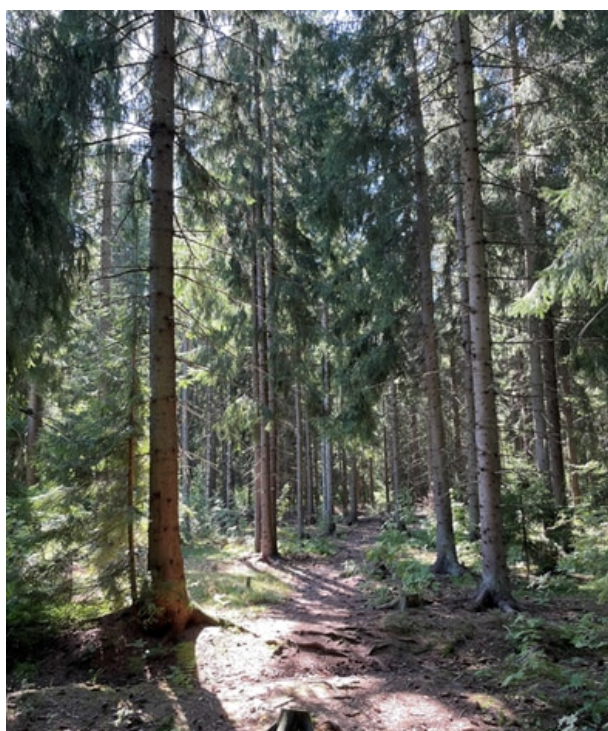




7. RÄCKHALSPARKEN, ANDERSGATAN 4

Avstånd längs vägen:

Bredvid lekplatsen Räckhalsparken (se s. 67) finns en grusväg med små broar över vilka man kan ta sig in i skogen. I skogen finns både öppna ytor och tätbevuxna områden. Terrängen är jämn, men det finns en del trädrötter. I skogen finns mångsidiga möjligheter för olika slags rörelselekar.



FÄRGORIENTERING

Färglägg pappersark med 6–12 olika färger och ta med pappersarken på utflykten. Hitta något material i skogen i alla de färger som finns på pappret. Lagg märke till hur färgerna i naturen ändras under olika årstider.





8. FURUPARKEN, HJÄRTVÄGEN 10

Avstånd längs vägen:

Ta ett litet kliv över bäcken vid gångvägen mellan Furuvägen och Hjärtvägen så är du redan i skogen. Relativt lättframkomlig terräng, trots en del ojämnheter. Det finns gott om plats för lek och på marken ligger exempelvis mycket grenar och kvistar för bygglekar. I skogsdungen finns en bergsvägg där man kan prova på klättring.



BERGSKLÄTTRING

Öva på att göra en riktig klättringsknut, dubbellåttan. Instruktionen finns på nästa sida. Knyt ett långt rep runt ett träd med dubbellåttan och använd repet som hjälp när ni tar er upp på och/eller ner från berget.

Öva gärna först på att använda repet till exempel i lekparkens rutschkana, på ett plant underlag eller på en sluttande stig.

Säkerställ att du knyter dubbellåttan rätt om ni är i en mer utmanande backe.



Åtta och dubbelåtta

Dubbelåttan är en bra knut att kunna. Dubbelåttan används mycket vid klättring, eftersom den håller riktigt bra och är lätt att öppna även efter att repet dragits åt hårt.

Håll i här med vänsterhanden och för den fria repändan med högerhanden.

Åttan knyts enligt ramsan: "UNDER, ÖVER, GENOM, MOT DIG SJÄLV!"



"UNDER"



"ÖVER"



"GENOM"
öglan, MOT DIG
SJÄLV"



Dubbelåttan görs genom att noga följa åttan.

Gör en ögla till exempel runt ett träd.

Följ åttan. Om åttans rep går ÖVER, ska också dubbelåttans rep gå ÖVER. Om åttans rep går UNDER, ska också dubbelåttans rep gå UNDER.



Över



Under

Över



Under

Över



Under

Över

Under



9. MADELINSPARKEN, HANSGATAN 6

Avstånd längs vägen:

Terrängen i den här skogen är mycket mångsidig. Uppe på backen finns ett stenigt område där man till exempel kan träna balansen genom att klättra på stenarna. Nedanför backen, i närheten av husen finns flackare och öppnare terräng.



SKATTKARTOR

Rita kartor över lekområdet tillsammans med barnen. Ni kan också göra så att en vuxen ritar kartorna och skriver ut dem i förväg. När kartorna är färdiga gömmer man skatter i kartområdet, till exempel silverskedar eller diamanter. Det är bra att ha olika föremål eller föremål i olika färger för olika personer.

Märk skatterna på kartan med röda kryss.

Byt skattkartor med varandra och ge er ut på skattjakt!





10. RÄCKHALSBACKEN, SJUKHUSGATAN 4

Avstånd längs vägen:

På den östra och västra sidan av skolan Rekolanmäen koulu samt daghemmet Hansin päiväkoti finns en bergig moskog och där växer det i huvudsak tallar. Den lättillgängliga skogen med fridfull stämning ligger nära både skolan och daghemmet. Passar för många slags lekar och mindre utflykter.



VÄDERSTRECK

Samlas samman och undersök tillsammans med hjälp av kompassen åt vilket håll norr, ost, syd och väst är sett från där ni står. I varje väderstreck finns något konkret i naturen, till exempel norr = stubben, öst = aspen, syd = staketet och väst = granen. Lekledaren stannar kvar i mitten. Hen säger ett väderstreck och dess symbol, till exempel "väst, gran". Deltagarna ska springa västerut, till granen och tillbaka till mitten.

Man kan använda djur för att lägga till narrativa element och olika sätt att röra på sig. "Björnen går västerut, till granen och kommer tillbaka."





11. KINESMAPARKEN, ASPGRÄNDEN

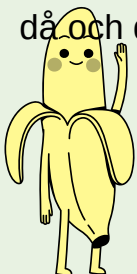
Avstånd längs vägen:

Kinesmaparkens område omges av en liten parkskog. Parken och gräsytan är perfekta platser för fri lek och olika slags ledda kullekar eller till exempel olympiska spel eller picknick. Intill finns också en grusplan där man kan leka och röra på sig.



BANANKULL

Kullarna tar fatt deltagarna. De som blir tagna blir bananer: de står still med uppsträckta armar. Deltagarna kan rädda bananerna så att de får komma tillbaka till leken genom att skala dem: man drar båda armarna (bananskalet) ner och till sidorna av kroppen. Det är bra att byta kullare då och då. Leken kan göras svårare och varieras genom att byta sättet man rör sig på. Man kan till exempel hoppa, skutta, röra sig i sidled, gå på huk.





12. FLÄDERSTIGEN 3/ASOLALEDEN

Avstånd längs vägen:

Ett skogsområde bakom flerfamiljshuset på Fläderstigen 3. Skogen fortsätter upp på en sluttning och vägen till skogen går i uppforsbacke. I skogen växer mest tallar och här finns många stigar. Det finns också öppnare ytor för lek. I skogsområdet finns mycket käppar och andra naturmaterial som kan användas i bygglekar. Området är lätt att övervaka, men tänk på att skogen gränsar mot större vägar, Björkbyleden på den södra sidan och Asolaleden på den västra. Också trafikbullret hörs i viss mån i området. Öster om skogen finns en friluftsled och Räckhalsbäcken.



REFLEXJAKT

Var och en tar en reflex i taget ur korgen och gömmer det i skogen. När alla reflexen har gömts börjar letandet. Varje gång man hittar en reflex tar man den till korgen. Pannlampor är roliga hjälpmedel. Vid dagsljus kan man också använda "diamanter", alltså glänsande stenar.





13. CENTRALPARKEN I BJÖRKBY, FLÄDERSTIGEN

Avstånd längs vägen:

Parkområdet bredvid Bäcklundens lekpark. Se information om lekparken på s. 69. På den stora gräsytan kan man till exempel leka olika springlekar och spela bollspel. Bredvid går Räckhalsbäcken och utmed den en friluftsled.



Lövekorren:
björk - öron,
lönns - huvud,
asp - kropp,
ek - tassar och
gran - svans

PYSSEL MED LÖV

Av löv kan man pyssla vad som helst, framför allt på hösten när löven lyser i olika färger! Samla löv från olika träd i olika färger på utflykten. Låt dem torka och platta till dem mellan hushållspapper under en trave böcker. Sedan kan ni pyssla skogsdjur av löven och skapa kort eller en gemensam skogsaffisch!

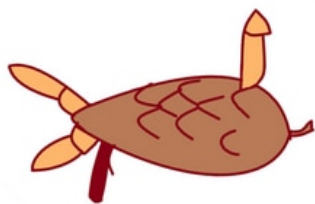




14. ULRIKAPARKEN, ULRIKAGRÄNDEN

Avstånd längs vägen:

Ett öppet parkområde utmed friluftsleder där det finns hur mycket som helst plats att röra sig på! Platsen är idealisk för fri lek, en parkpicknick, bollspel samt spring- och kullekar. Parkområdet kantas i huvudsak av björkar. På parkens östra sida längs järnvägen rinner Räckhalsbäcken. Här finns en bra plats för sjösättning av barkbåtar.



Den här kottubåten har en grankotte som skrov, aktern och periskopet är gjorda av lönnens delfruktar och rodret är en gren.

BARKBÅTAR

Gör barkbåtar på skogsutflykten och sjösätt dem i Räckhalsbäcken nästa gång ni är vid bäcken. Om det är svårt att hitta bark för barkbåtarna, så flyter också kottar. Pyssla kottkor och låt dem simma eller bygg ubåtar av kottar. Hemma kan man fortsätta utforska temat genom att undersöka vilka olika saker som sjunker och vilka som flyter.

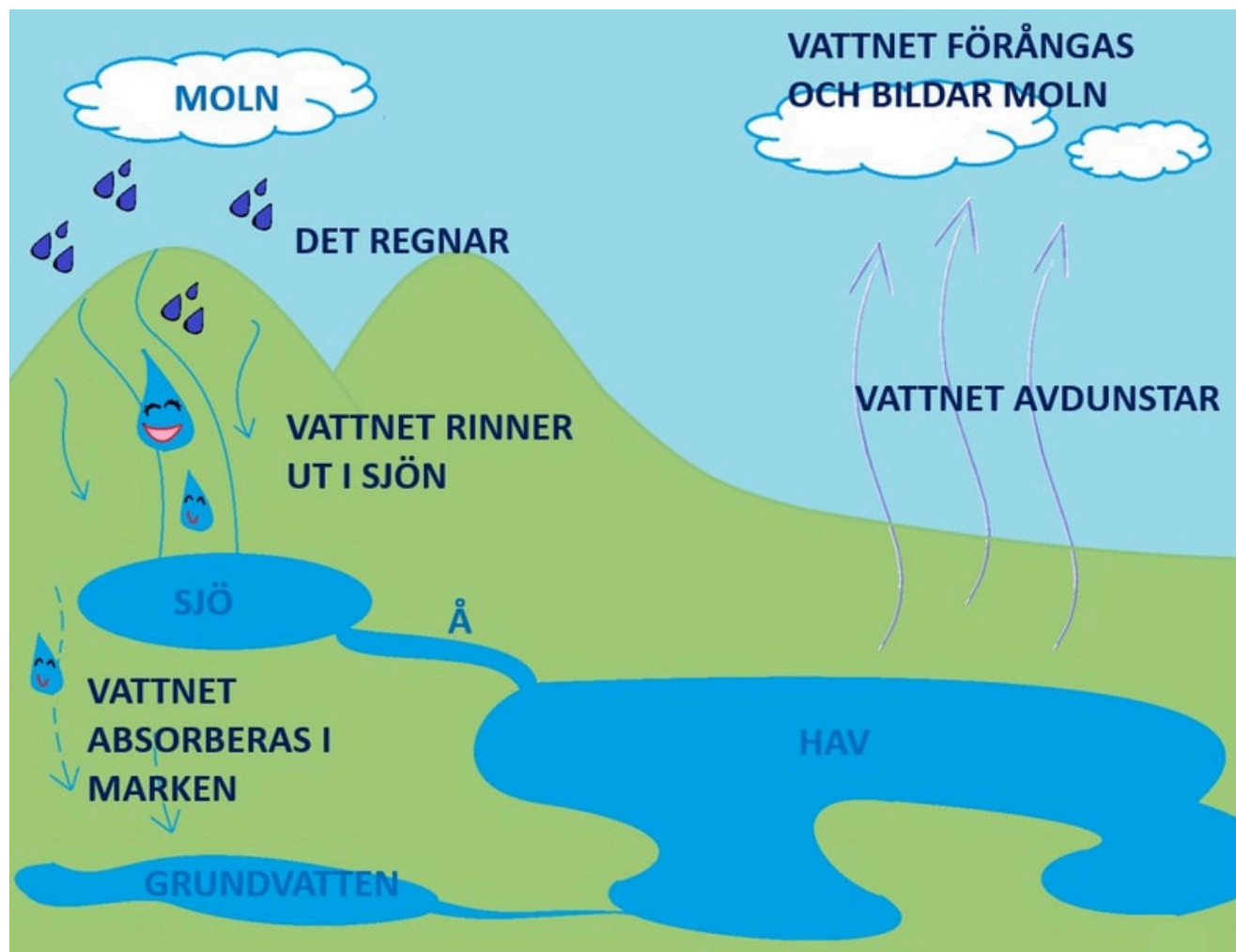
TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



VATTNETS KRETSLOPP

Vattendroppar är roliga filurer. De är alltid i rörelse och trivs inte stilla. Låter det bekant? Känner du någon livlig person som inte tycker om att sitta still? När det regnar faller vattendropparna ner mot marken. Dropparna träffar marken, men de stannar inte där, utan bildar bäckar och rinner ner mot tjärnar och sjöar. De kvicka filurernas resa slutar inte i sjön, utan fortsätter nedströms längs ån uti havet.

En del av regndropparna som faller på marken rinner inte ut i sjöar utan absorberas i marken. Dropparna som absorberats i marken hittar varandra och bildar grundvattenströmmar och -sjöar, djupt under markytan! Har du sett en brunn någon gång? Brunnen är så djup att vattnet i botten av den är grundvatten. När solen skiner värms vattendroppen upp. Till slut är den så varm att den förångas och seglar uppåt! Vattenångan stiger högre och högre upp tills den träffar andra vattendroppar, som förångats, och bildar moln. Vilken grej! Vattendroppen är en tämligen fartfylld filur!





15. HAXBERGSHAGEN

Avstånd längs vägen:

Alldeles intill Räckhals järnvägsstation finns en grusväg mellan Asolaleden och Räckhalsbäcken som går leder in i skogen, där det finns många gamla granar, fällda träd och stubbar. Skogens norra sida består av mer björkdominerad blandskog. I skogen finns också en del stenar och en liten bergsknalle. Här finns bra möjligheter för balansträning när man klättrar på stenar och stubbar. Trafikbullret från Asolaleden hörs i viss mån inne i skogen.



MARKEN ÄR LAVA

Alla går runt i skogen. När lekledaren ropar "lavan rinner!" måste alla så snabbt som möjligt komma upp på en stubbe eller sten på en trygg plats där man inte bränner fötterna. När ledaren ropar "lavan är borta!" fortsätter man vandra runt. Man kan också lägga till ett lavamonster, alltså en kullare. Lavamonstret kan inte ta sig upp på stubbar och stenar.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





16. RÄCKHALSBÄCKSPARKEN, LARSVÄGEN

Avstånd längs vägen:

Stigen, på vilken det delvis finns mycket rötter, följer bäcken långt in i skogen. När man lämnar stigen finns det ganska mycket ris på marken. Här hittar man kvistar som kan användas i leken och även ett par fallna träd.



KOCKA MED LERA

Lera är sörjigt, men ack, så underbart! Ta med byttor och spadar och börja kocka med lera!

Det grunda diket passar också bra för lekar där man ska hoppa över diket och för brobyggande.





17. RÄCKHALSBÄCKSPARKEN, ALBERTSGRÄNDEN 1

Avstånd längs vägen:

På ängen bredvid vägen, mitt i skogen, finns ganska högvuxet gräs och ett par planterade lönnar och en gran. Det finns gott om plats för till exempel springlekar. På ängens högra sida kan man gå in i skogen och till bäcken. I början av stigen, som leder in i skogen, finns en liten öppen yta.



KARTOR

Behöver du en mer detaljerad karta över någon del av Vanda? Två användbara webbplatser: Kartta Vantaa: <https://kartta.vantaa.fi/> och Lantmäteriverkets Kartplatsen: <https://asiointi.maanmittauslaitos.fi/karttapaikka/>

TOTTE TROLLKARLS
LEKTIPS





18. ESKOPARKEN, RÄCKHALSVÄGEN 41

Avstånd längs vägen:

En liten skogsdunge uppe på kullen, dit man kan ta sig förbi muren vid Räckhalsvägen som syns på bilden. Backen in i skogen är delvis stenig och stigningen är ganska brant. Uppe på backen finns en bergsknalle där det finns gott om plats att röra sig på.



TRÄDKULL

När deltagaren rör vid ett träd är hen i säkerhet. Bara en deltagare åt gången får plats på vid samma träd. När kullarna ropar "byt träd" måste alla lämna trädet. Man får inte återvända till samma träd genast efter.





19. KVASTPARKEN, VÅRDTRÄDSGRÄNDEN

Avstånd längs vägen:

Grandominerad skog med många stenar i olika storlekar. Klättring på stenarna är ett bra sätt att öva på balansen. Bredvid skogsdungen finns en grusplan som inspirerar exempelvis till springlekar. Destinationen ligger alldeles intill Vårdträdsgränden, så det är lätt att hitta hit!



INTE FÖLJA JOHN

Lek "inte följa John". Deltagarna ställer sig på led. Det första barnet i ledet går först längs stigen/i skogen och gör en rörelse som hen hittar på. Nästa barn i ledet följer efter, men gör en annan rörelse än barnet framför. Detsamma fortsätter genom hela ledet så att alla barn gör en annan rörelse än barnet som går framför dem. Det är bra att byta rörelse ofta.





20. ÅKERNÄSPARKEN, ÅKERNÄSGRÄNDEN

Avstånd längs vägen:

Ett stort parkområde med en lekpark och en grusplan. (Se information om lekparken på s. 71 och om grusplanen på s. 55.) Runt om i parken finns flera gräsytor, där det växer enstaka träd. Den jämna terrängen ger möjlighet till fartfyllda rörelselekar.



BLINDBOCKAR I PAR

Det kan vara svårt att vara blindbock och därför är det bra att öva på det. Deltagarna ställer sig parvis så att den ena står bakom den andra och lägger handflatorna på axlarna på barnet framför. Barnet som går framför är blindbocken och blundar, barnet som går bakom leder blindbocken. Välj först en enkel rutt och går från A till B på plan mark. Öka svårighetsgraden lite i taget: det kan finnas träd och andra hinder samt ojämna ställen på rutten. Ni kan också bilda ett tåg av paren. I början kan man också öva på att vara blindbock och ledare så att båda har ögonen öppna. Det är bra att inleda och/eller avsluta övningen med en diskussion om hur man tar hänsyn till andra och hjälper varandra och pröva om de känslor som övningen väcker.





21. RAUTBERGET, RAUTBERGSVÄGEN

Avstånd längs vägen:

Detta stora skogsområde är uppdelat i två delar. På den ena sidan av grusvägen växer det mest tallar, men i skogen finns det också många lövträd, såsom asp, rönn och al. Stigen leder till stora stenblock. På vägen kan man få syn på en fågelholk. Lämpar sig för lugnare lekar.

På den andra sidan finns en vidsträckt tallskog som gränsar mot stora berg. I den här skogen finns det plats för mångsidig rörelse: klättring på stenar är en bra balansövning och i terrängen kan man testa olika sätt att röra på sig.



FÅGELKORT

Skriv ut och laminera fågelkortet och ta med dem på utflykten. Fågelskådning är en trevlig aktivitet under promenaden.

Ett bra tips är att börja lära sig fåglarnas läten tidigt på våren, när inte alla bevingade varelser kvittrar i mun på varandra.



VEM HAR ÄTIT KOTTEN?



Sorken gnager kotten noga och lämnar efter sig små tandavtryck.



Sork

Ekorren lämnar skrovligare märken efter sig.



Ekorre



Större hackspett

Den större hackspetten kilar in kotten på ett lämpligt ställe, till exempel vid roten av en gren, och pickar fram fröna med näbben. På kotten syns ojämna och skrovliga spår efter pickandet och ofta hittar man en hel hög med kottar.



Korsnäbb

Korsnäbbens näbb är ett effektivt verktyg som fågeln använder för att klyva fjällen på kotten.



22. HANABÖLE HÖGBERG, RASKISSTIGEN

Avstånd längs vägen:

Här finns garanterat rörelseplatser som passar alla! Talldominerad blandskog med lite höjdvariationer. Genom skogen går en friluftsled, Havukoski motionsspår. I skogens södra del finns ett klippigt område med mycket stenar – bra för till exempel kurragömma. Här finns också många bra blåbärsställen!

SEPPO-ÄVENTYRSRUTTER

Längs Havukoski motionsspår finns också en Seppo-äventyrsrutt med temat Moderna Rödluvan. Man kan följa rутten och spela äventyrsspelet Seppo på en smart enhet. Se mer information här: vantaa.fi/seikkailureitit



ADJEKTIVJAKTEN

Deltagarna går i skogen och försöker hitta saker och platser med olika slags egenskaper i naturen. Exempel på saker: slät, grov, glänsande, mjuk, hård. Exempel på platser: vacker, ful, glad, ledsen, färggrann. Kom på fler saker och låt även barnen föreslå adjektiv att leta efter!





23. GUSTAVSPARKEN, TORSTENSVÄGEN

Avstånd längs vägen:

Vid ankomst till skogen måste man vara vaksam eftersom stigarna som leder in i skogen är ganska osynliga. Väl inne i skogen finns många stigar att välja mellan. Terrängen är lättframkomlig. Detta är en blandskog där det dominerande trädslaget är tall.

I skogen finns gott om plats för mångsidig rörelse – balansera på fallna träd, klättra på stenar – och för hela gruppens gemensamma rörelselekar.



RÖR VID EN STUBBE

En vuxen ber barnen att röra vid olika saker, såsom en stubbe, stenar, en trädstam, mylla, mossar, en kotte, ett löv, något blött, något långt, något runt och så vidare. Barnen springer snabbt till det som de ska röra vid. Man kan också byta rörelsestil: smyga, hoppa, ta jätteklov. Med små barn är det bra att välja mycket enkla saker: ett träd, ett löv, marken. Med större barn kan man öka svårighetsgraden genom att vara mer specifik: stammen på en tall, ett björklöv och så vidare.





24. SMÖRASKEN, NORRA RASTVÄGEN 2

Avstånd längs vägen:

Från Norra Rastvägen och Vallaregatan går en trappa upp och väl uppe finns denna lilla skogsdunge. Området ligger mellan en väg och hus, men mot vägen finns stängsel. Det är lätt att gå i skogsdungen om man följer stigarna, men här finns också stenig terräng. På stenar och fallna träd kan man till exempel träna balansen.



FORSEN

Barnen simmar i en å, det vill säga vandrar hit och dit, och när man säger "fors", ska alla snabbt klättra upp i säkerhet på en stock och stanna där så länge man är i forsen. När man "kommit förbi forsen" fortsätter man att simma. Man kan lägga till "en lax" i leken, alltså en kullare. Kullaren kan inte ta sig upp på stocken.

TOTTE TROLLKARLS
LEKTIPS





25. RASTBACKEN, SÖDRA RASTVÄGEN 14

Avstånd längs vägen:

Den här skogen nås från många håll. Alldeles intill Rautbergsplanen börjar en stig i uppförsbacke, som de flinkaste går uppför. Intill finns också en gångväg som leder in i skogen. Man kan också ta sig till objektet från Norra Rastvägen, Södra Rastvägen och Vallaregatan.

I själva skogen finns mycket varierande terräng: mycket stenigt på vissa ställen och mycket jämnare terräng på andra.



FÖLJA JOHN

Lek Följa John. Fungerar bäst parvis eller i små grupper. Ett barn är ledaren och gör först, de andra följer efter och härmar ledarens rörelser så bra de kan. Efter en stund byter man ledare.





26. TAISTO MÄKIS PARK, STAVAGRÄNDEN

Avstånd längs vägen:

En avlång skogsdunge mellan hus. Man kan gå in i skogen från flera ställen, exempelvis från Stavagränden eller Lauravägen. I skogen finns många ytor där träden växer glesare och här finns det plats för mer fartfyllda rörelselekar. I området finns också tätare skog, där man hittar grenar på marken till exempel för kojbyggarlekar. Som helhet är terrängen lättframkomlig.



TRADITIONELLA STATYER

Bygg olika slags statyer parvis eller i små grupper. En av deltagarna i paret/gruppen är konstnären och skapar statyer med önskad form av de andra barnen i gruppen/sitt par. Statyerna kan till exempel föreställa bokstäver, djur eller siffror. Byt roller!

TOTTE TROLLKAR'S LEKTIPS





27. KLOCKBACKEN, LAURAVÄGEN 3

Avstånd längs vägen:

En skogsdunge uppe på en liten backe. Området är delvis bergigt och det finns nivåskillnader. Terrängen är ganska mjuk, eftersom det finns mycket mossa. Rörelse på stenarna och berget utvecklar balans- och rörelsefärdigheterna. I skogen finns också ett par granar under vars grenar man kan leka exempelvis hemlekar.



KIVA KOMPIS!

Vi övar på kompisfärdigheterna! Vi gör följande tillsammans:

- Har du visat ditt fina leende idag? Om du har det, krama ett träd.
- Har du gett en kompis ett leende idag? Om du har det, krama trädet ännu hårdare.
- Har du hälsat på en kompis idag? Om du har det, klappa dig själv.
- Har du lekt med en kompis idag? Om du har det, klappa ett träd.
- Har du sagt tack idag? Om du har det, krama dig själv.
- Har du hjälpt en kompis idag? Om du har det, krama ett träd tillsammans med kompisens.
- Kommer ni på fler vänliga saker ni gjort under dagen eller annat som visar att ni har varit kiva kompisar?

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





28. HAVUKOSKIGATAN 5

Avstånd längs vägen:

En stor skog bakom lekplatsen som sträcker sig från Havukoskigatan till Hanabölevägen. Man kan gå in i skogen på båda ställena. Strax bakom lekplatsen finns en liten bergsvägg där man kan prova på bergsklättring. I skogen finns flera stigar som delvis är täckta av rötter, men de är ändå lättframkomliga. I närheten av Hanabölevägen finns gott om plats för gemensamma rörelselekar och fri lek.



BYGGA KOJA

Bygg en plats där ni kan äta matsäcken. Ni kan bygga en gemensam stor koja eller till exempel en ring runt vilken ni kan sitta.

Presenningar eller tälttak samt material för fästning, såsom spännband och rep, tar bygget av en matsäcksplats till en helt ny nivå.

Ta ner kojan när ni ska avsluta utflykten. När man rör sig i naturen lär man sig att inte lämna spår efter sitt besök i naturen. Det är lika roligt att riva kojan och återställa området!

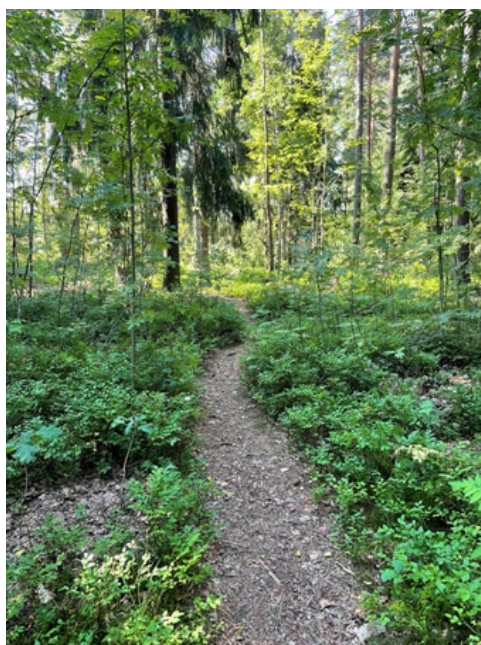




29. PIIPPILAKKIPARKEN, FÅLLGRÄNDEN

Avstånd längs vägen:

I ändan av Fållgränden börjar en grusväg, längs vilken finns mindre stigar som leder in i skogen. Utmed stigarna finns ett par mer öppna ytor som lämpar sig för rörelse och lek. Terrängen på stigarna är lättframkomlig.



PROMENADUTMANING 1: GÖR NÅGOT

När du ser något, gör något. Välj i förväg tre saker och bestäm en rörelse som ni ska göra när ni ser dem.

Till exempel:

- 1.en kaja = gå ner på huk och upp igen,
- 2.en vattenpöl = X-hopp,
- 3.en tussilago = le mot kompiserna.





30. SKOGEN BREDVID SKOLAN HAVUKOSKEN KOULU

Avstånd längs vägen:

Skogsområdet ligger bredvid skolan Havukosken koulu, en åker och hus. I terrängen finns en del rötter och i området finns gott om plats för fysiska aktiviteter. Från skogen finns en passage direkt till den intilliggande skolgården, där det finns klätterställningar och andra lekmöjligheter under sådana tider då eleverna inte har rast.



SKOGSTAVLA

Avsikten är att skapa en tavla på marken. En gräsmatta eller en grusplan är bra platser för en tavla. Hämta först tillräckligt mycket naturmaterial som tavlan ska skapas av. Man kan naturligtvis hämta mer material under arbetets gång.

Bygg en tillräckligt stor ram av grenar och skapa sedan bilden. Barnen kan få fria händer i arbetet med bilden eller så kan man välja ett gemensamt tema eller ge exakta anvisningar. Exakta anvisningar bidrar till att utveckla uppfattningsförmågan och fungerar som en rolig uppgiftsbeskrivning när barnen ska leta efter rätt sorts naturmaterial. Till exempel Hämta en kotte. Lägg kotten mitt i bilden. Hämta fyra löv. Placera ett löv i varje hörn av bilden... Och så vidare.





31. SÅGBACKSPARKEN, SÅGBACKSGRÄNDEN

Avstånd längs vägen:

En parkliknande blandskog med många öppna gräsytor. Mellan de gräsbevuxna ytorna och bredvid skogsdungen går en grusväg, längs vilken man kommer till Kervo å. Via den första grusvägen som börjar på Sågbacksgränden kommer man också till ett bergigt område som är plant och lättframkomligt även om det ställvis finns större stenar. I detta område finns också mycket grenar och annat material som lämpar sig för bygglekar.



MITT EGET DRÖMTRÄD

Var och en får välja ett eget träd i skogen och planera sitt eget Drömträd. Barnen ger sig i väg för att leta efter ett eget träd och när man har hittat ett träd har man tid att fundera på hur ens eget Drömträd skulle vara. Glöm inte att i drömmar är allting möjligt, så det går bra att ha ett violett träd som kan flyga och sjunga! Alla som vill, får berätta om sitt eget Drömträd för hela gruppen. Hemma kan man tänka tillbaka på Drömträdet och teckna/måla/pyssla det. Det kan man naturligtvis också göra redan i skogen.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





32. RÄCKHALSSTRANDEN

Avstånd längs vägen:

En gräsbevuxen yta utmed Kervo å som kantas av björkdominerad skog. Mellan ån och gräsytan finns en grusväg som skapar trygghet i användningen av gräsytan, eftersom ån inte ligger alldeles intill. Den gräsbevuxna ytan är mycket jämn och därför lämplig för många olika rörelselekar. I synnerhet lockar den till olika slags springlekar och bollspel.



VEM ÄR RÄDD FÖR BLÄCKFISKEN?

Deltagarna ställer sig på rad. Uppgiften är att springa till områdets andra ända utan att bli fasttagen. Mitt på planen står bläckfisken, alltså kullaren. De som blir tagna blir bläckfiskar.





33. TAPIOSTRANDEN, TAPIOVÄGEN 39

Avstånd längs vägen:

En ganska gles parkskog intill Tapiostrandens badplats. Intill den flacka gräsbevuxna ytan finns en grusväg och en stig som leder in i skogen. Skogen är vidsträckt och här finns ytor för många slags aktiviteter. Terrängen i skogen varierar, det finns glesa, täta, steniga och flacka områden. Området är alltså väldigt mångsidigt!



TRÄDSLALOM

Ni är "lustiga bilar i trafiken" och träden är "sega fotgängare". Ni får inte krocka med de andra bilarna eller köra på fotgängarna. Kryssa mellan träden på olika sätt: framlänges, i sidled och baklänges, i armkrok med en vän, efter varandra och baklänges efter varandra. Om slalomen går bra kan ni öka tempot.

Ni kan gå på led eller fritt var för sig. Man kan lägga till trafikljus i leken, alltså vuxna eller barn som visar rött eller grönt ljus. Som ljus kan man använda till exempel höstlöv eller färgade papper.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





34. PETERSPARKEN, LAURAVÄGEN 51

Avstånd längs vägen:

I denna skog med lättframkomlig terräng finns många stigar. Växtligheten längs stigarna är mångsidig. Från stigarna öppnas några öppnare ytor som lämpar sig för olika slags lekar och rörelsestunder. Stenarna lockar till att balansera och trädgrenarna på marken till bygglekar.



ALLA I SAMMA GÖMSTÄLLE

Kom överens om gränserna för lekområdet – till exempel: ledaren måste synas. En deltagare får några minuter på sig för att hitta ett gömställe. De andra börjar leta efter den som gömt sig. När någon hittar barnet som gömt sig, gömmer hen sig själv i samma gömställe. Till slut är alla i samma gömställe. Lek leken flera gånger så att alla får vara den som gömmer sig först. Man kan lätt också lägga till en berättelse till leken: rävmamman har lagt sig på en skyddad plats för att ta en tupplur. Rävungarna måste hitta rävmamman och lägga sig och sova med henne.





35. PETERSGRÄNDEN 1

Avstånd längs vägen:

Ett blandskogsområde med mycket jämn terräng mellan vägen och husen. Mitt i skogen finns en liten kulle och bakom den en gräsbevuxen yta där det finns gott om plats att röra på sig. Även strax intill vägen finns öppna ytor. Det finns mycket käppar och grenar på marken som man kan leka med.



HUR DJUREN RÖR SIG

Testa att leka på den sluttande gräsbevuxna ytan samma lekar som ni leker på plan mark. Ni kan till exempel turas om att visa hur olika djur rör sig. På det mjuka gräset gör det inget om man ramlar. Klarar ni av björngång i uppförs- och nerförsbacke? Eller att skutta som en kanin, kila som en mus, gå krabbgång, flyga som en örn eller kliva med långa steg som en älg?





36. 12.KOSKELAPARKEN, KOSKELAGRÄNDEN

Avstånd längs vägen:

Ett litet blandskogsområde som man når via stigen från Koskelagränden. I skogen finns varierande växtlighet och många trädslag. Vissa träd lockar till att klättra, eftersom de är mycket låga. Terrängen är mycket jämn och därmed lättframkomlig.



TRÄDORIENTERING

I trädorientering ger man barnen antingen ett riktigt löv eller en bild på ett löv och berättar från vilket träd lövet kommer. Uppgiften är att hitta ett likadant löv i naturen. Till slut kontrolleras uppgiften så att man går från träd till träd. Under vandringen väljer man en ny rörelsestil till varje sträcka mellan träden. Barnen är bra på att hitta på olika sätt att röra sig.

TOTTE TROLLKARLS BEKTIPS





37. RITAPARKEN, RITAVÄGEN 15

Avstånd längs vägen:

Ett skogsområde mellan husen, men ändå inte för nära dem. Området är ganska stenigt och litet, men för en liten grupp finns det gott om plats att leka på. Klättrandet på stenarna utvecklar balans- och rörelsefärdigheterna.



HITTA EN LIKADAN

Be barnen att hämta föremål från naturen (t.ex. kotte, kvist, löv, sten, mossa) och ge dem till den vuxna. Den vuxna visar upp föremålet ett i taget för barnen och barnens uppgift är att försöka hitta ett till exemplar av samma föremål. När var och en har hittat samma föremål tittar man på föremålen från naturen tillsammans och diskuterar till exempel hur färgerna på löven skiftar på hösten även om löven kommer från samma träd.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





38. LARSVÄGEN 91

Avstånd längs vägen:

Ett område med stora träd mellan Kervo å och friluftsleden. Terrängen är lättframkomlig och ganska flack, med undantag för trädrötterna. Området lämpar sig väl för gemensamma rörelselekar eftersom det finns gott om plats att röra sig på.

Ån är precis intill, så man måste hålla ett vaksamt öga på barnen och var de befinner sig



KRAMA ETT TRÄD

Vi provar att krama ett träd ensam och tillsammans med andra. Hurdana träd kan du krama med bara dina egna armar? Kan vi krama ett större träd om vi gör det parvis eller med gruppen? Hur många barn och armar behövs för att krama ett stort träd? Hur många olika träd hittar du som du kan krama? Hurdana träd är lättast att krama och med vilka träd behöver du hjälp av en kompis?

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





39. LÖVKULLAPARKEN, TAPIOSTIGEN

Avstånd längs vägen:

Ett vidsträckt skogsområde som korsas av en grusväg. När man går på vägen är det bra att titta noga efter var man hittar bra ytor för rörelse i skogen, eftersom de inte nödvändigtvis syns så tydligt. Ställvis finns öppnare ytor med mer plats att röra sig på.

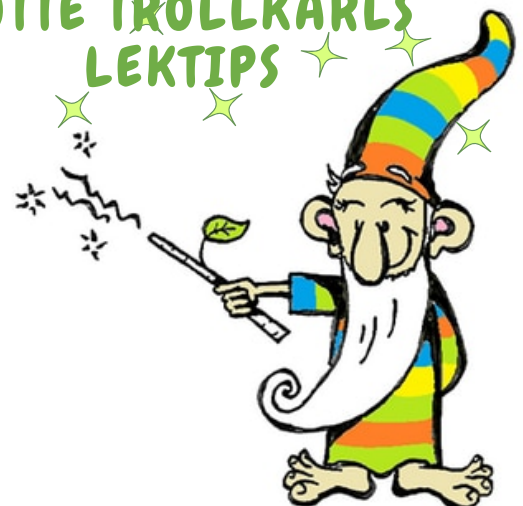
Eftersom skogen är så vidsträckt finns här också många slags terräng. Skogen är mestadels lättframkomlig och där finns små stigar.



BLINDBOCK MED SNÖRBANA

Dra med hjälp av ett snöre en lång bana från träd till träd. Uppgiften är att hålla i snöret och gå banan blindbock från början till slut. Det är enklare om man bara blundar och svårare om man har ögonbindel. Blindbocksgången kan också göras parvis så att ett barn går med ögonen öppna och hjälper den som är blindbock.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





40. RÄCKHALS GÅRDS GÅRDSOMRÅDE

Avstånd längs vägen:

Ett lummigt område där man också kan träffa husdjur, såsom får eller hönor. I området finns seniorboendet Foibekartano, så glöm inte att visa hänsyn till de boende i området.



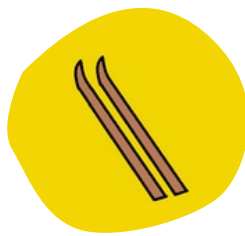
kuvat: canva.com

MASKROSOR TILL FÅR

Får gillar att tugga på maskrosblad. Plocka nävarna fulla med maskrosblad under promenaden så får ni sannolikt nya vänner av fåren.

TOTTE TROLLKÄRLS LEKTIPS





41. HAVUKOSKI FRILUFTSOMRÅDE, FORSNACKEN 2

Avstånd längs vägen:

En stor gräsbevuxen yta som ger möjlighet till mångsidiga aktiva stunder. Området är i övrigt plant, men det finns också en kulle som lockar till rullningslekar. Intill gräsytan rinner Kervo å som man kan titta på från bron. Vid ån finns en gammal kvarn som också är ett intressant objekt att undersöka.

På vintern kan man åka skidor här!

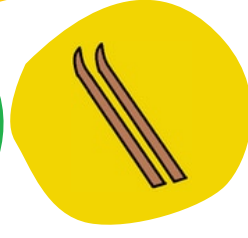


TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

SNÖBOLLSRULLARNA

Deltagarna delas upp i par. Det ena barnet är snöbollen och det andra rullaren. Snöbollen lägger sig på marken och rör sig genom att rulla. Snöbollsrollaren kryper på alla fyra och rullar snöbollen i önskad riktning. Snöbollsrollarna ser till att snöbollarna inte krockar med varandra.





42. ESTER KOSKELAINENS PARK, TUULIKKIVÄGEN 33

Avstånd längs vägen:

Detta är ett mycket mångsidigt objekt med många olika områden. Här finns ett parkliknande område med stora gräsbevuxna ytor till exempel för olika bollspel. Intill gräsytorerna finns också en lekpark och ett litet asfalterat område där man till exempel kan cykla eller åka skateboard. Det finns också frisbeegolfkorgar runtom i området. På vintern kan man åka skidor här!

Intill det parkliknande området finns en skog dit man kan ta sig längs mindre stigar eller friluftsleder. Skogen är lättframkomlig även om det ställvis finns stenar och trädrötter. Även om skogen är rikt trädbevuxen finns där ändå gott om plats för fysiska aktiviteter.



FRISBEE

Ta med till exempel tre mjukisfrisbeear och gå till gräsytan. En kastar frisbeen och de andra springer för att fånga den. Den som hinner till frisbeen först är näst på tur för att kasta. Det är bra att ha flera frisbeear så att alla får chansen att kasta. Mjukisfrisbeear är bra för att det inte gör något om man blir träffad.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





IDROTTSPLATSERNA PÅ KARTAN

Platserna som lämpar sig för fysiska aktiviteter med små barn är markerade på kartan med idrottsplatssymbolen. Idrottsplatserna i detta kartmaterial är olika typer av planer, både grus- och gräsplaner, som får användas utan att boka ett pass.

Du kan söka fler idrottsplatser på webbplatsen kartta.vantaa.fi. Klicka på Kartlager, skriv sökordet, till exempel "motion", i fältet Filtrera kartlager så visas objekten på kartan där du kan klicka på dem.

Bokning av pass

Pass på idrottsanläggningarna kan man boka via lokalbokningssystemet Timmi antingen som privatperson eller som företrädare för ett företag, en förening eller ett samfund. Du hittar Timmi enkelt via Vanda stads webbplats med sökordet "lokalbokningar" eller genom att googla "timmi vantaa". I Timmi kan du också bläddra i kalendern för olika lokaler utan att registrera dig: Klicka på Reservationskalender och ange namnet på idrottsanläggningen i sökfältet.

Skridskobanor och skidspår

En karta över skridskobanor och skidspår finns på www.ulkoliikunta.fi

Klicka på ett objekt så visas information om skicket och kontaktuppgifterna till underhållsansvarig.



43. GRUSPLANEN I ÅKERNÄSPARKEN, ÅKERNÄSGRÄNDEN 1

Avstånd längs vägen:

En inhägnad grusplan intill lekparken. På planen finns två mål. Obs! I stängslet finns två öppningar som saknar grind.

Intill finns en skog och en lekpark. Se objekten på s. 30 och 71.



RÄVEN

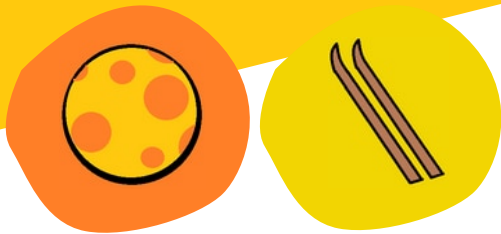
Deltagarna är hönsammor som alla har ett eget ägg, alltså en boll, som de dribblar på planen. När lekledaren ropar "räven" ska hönsammorna skydda sina ägg, alltså sätta sig på sin boll så snabbt som möjligt.

Man kan också ha rävar i leken – rävarna är deltagare som inte har någon boll och som försöker röva bort äggen när lekledaren ropar "räven".

När räven lyckas ta ett ägg blir hen en hönsamma och det barn som förlorat sitt ägg blir räven.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





44. HAVUKOSKI IDROTTSPARK, BJÖRKBYLEDEN 32

Avstånd längs vägen:

I idrottsparken finns två stora konstgräsplaner och en stor grusplan. På alla planerna finns flera fotbollsmål. Konstgräsplanerna är inhägnade, grusplanen är inte det. På kanten av konstgräsplanen intill parkeringsplatsen finns en läktare.



STEGNATA

Deltagarna ställer sig på en startlinje och man väljer en fångare. Fångaren bestämmer hur många kliv man ska ta, på vilket sätt och åt vilket håll. Deltagarna tar kliven och står sedan still. Fångaren följer efter och tar också kliven, men ett kliv färre än de andra. Efter det försöker fångaren röra vid en deltagare. Fångaren får sträcka sig så långt hen kan, men den ena foten måste hela tiden nudda marken. Den som fångaren rör vid blir den nya fångaren och leken fortsätter på det ställe man är. Men yngre barn kan man tillsammans öva på olika slags kliv, siffror och riktningar.

TOTTE TROLLEKARLS LEKTIPS





45. RAUTBERGSPARKENS NÄRIDROTTSPLATS, GAMLA RÄCKHALSVÄGEN 14

Avstånd längs vägen:

På området finns en stor grusplan med fotbollsmål. Planen är inte inhägnad. På vintern spolas en skridskobana på planen. Intill grusplanen finns en inhägnad fotbollsplan med konstgräs. Bredvid finns en lekpark, se s. 72.



ROSETTÅKNING

Alla skridskoåkare får ett nummer eller ett färgat band som man placerar synligt, till exempel runt halsen. Det finns två stycken av varje nummer/färg. Uppgiften är att hitta sitt par bland skridskoåkarna och åka tillsammans med hen. Pyssla gärna numren tillsammans till exempel av små papptallrikar och snöre.

TOTTE TROLLKARLS
LEKTIPS





46. RÄCKHALS IDROTTSPARK, JOUKOVÄGEN 25

Avstånd längs vägen:

I idrottsparken finns mångsidiga möjligheter för motion utomhus. I området finns en stor bobollsplan, en tennisbana samt futsal-, volleyboll- och basketplaner. I idrottsparken finns också en löpbana och en höjdhoppsplats. På vintern spolas en skridskobana på planen om vintervädret tillåter.



HÅLL DEN EGNA HALVAN REN

Deltagarna delas upp i två lag. Lagen har många mjuka föremål som de kan kasta, till exempel svansbollar, ärtpåsar, mjukisbollar, mjukisleksaker och så vidare.

Volleybollsstolparna delar spelplanen i två halvor. På stolparna kan man fästa ett nät, ett rep eller ett tyg på marknivå eller högre upp, så att deltagarna måste kasta högre. Målet är att hålla den egna planhalvan ren på föremål som kastas. Man bestämmer hur länge en halvlek ska pågå, till exempel tre minuter, och när tiden är ute slutar man kasta och räknar tillsammans vilket lag som har den renaste planhalvan.

Prova på detta också på daghemsgården; där kan ni använda gungstolparna.





LEKPARK

LEKPARKERNA PÅ KARTAN

Lekparkerna ger rolig omväxling till de bekanta redskapen på den egna gårdsplanen. Även mindre parker kan vara bra miljöer för aktiviteter, särskilt eftersom det ofta finns öppnare ytor i eller intill parken som lämpar sig för ledda rörelselekar. Dessutom är det nästan utan undantag bara lite folk i parkerna på dagtid.

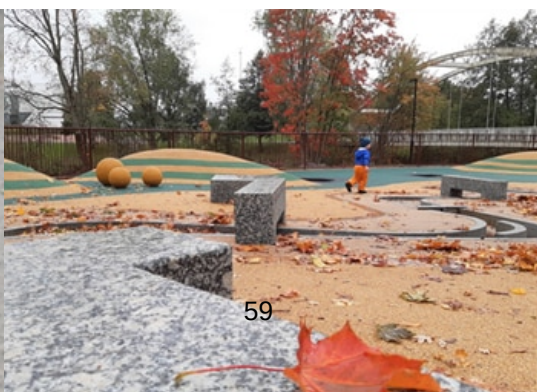
Ett lätt sätt att säkerställa ett aktivt parkbesök är att inleda med en gemensam lek, varefter man fortsätter med fri lek. Kanske kan man också avsluta besöket med en gemensam lek före man beger sig hemåt. Startleken får gärna vara en enkel och bekant lek som lockar barnen att delta i aktiviteten. Ett annat bra sätt att berika aktiviteten är att ha en lek eller ett spel där den vuxna deltar parallellt med den fria leken. Då får de barn som vill det vara med.

Tack

Största delen av informationen om och bilderna från lekparkerna har fåtts från Vanda stads grönområdesenhets parkkort. Vi tackar grönområdesenheten för hjälpen.

Kartta.vantaa.fi

Lekplatserna visas på en karta också på www.kartta.vantaa.fi: Klicka på Kartlager i menyn till vänster och skriv "lekparker" i fältet Filtrera kartlager.





47. ATLASPARKEN, ATLASVÄGEN 12

Lekplatsen Atlasparken ligger i ett småhusområde i stadsdelen Gladas. Lekplatsen är helt inhägnad och intill den finns en liten spelplan med gräs, som gränsar mot en naturnära och halvskuggig parkskog.

På lekplatsen finns följande:

- Två gungställningar (fem gungor, varav en babygunga)
- Multiredskap (rutschkana, bro, brandmansstång, tak, klätternät, repstege, klätterrep och -stänger)
- Multiredskap för små barn (rutschkana, klättervägg, gunga)
- Sandlåda
- Två gungdjur
- Bordsgrupp och bänk



TOTTE TROLLKARLS
LEKTIPS



STORA KLIV TILL RUTSCHKANAN

Ledaren ger deltagarna en anvisning: rörelsesätt och plats Till exempel: "Ta stora kliv till rutschkanan" – alla tar stora kliv till rutschkanan. Vid rutschkanan får barnen en ny anvisning. Man kan låta barnen turas om med att ge nya anvisningar.



48. DÄLDPARKEN, KUMMELVÄGEN 47

Däldparkens lekplats finns i stadsdelen Gladas mitt i ett småhusområde. I parken finns en rymlig spelplan belagd med stenaska, en volleybollplan med gräs och en delvis inhägnad lekplats. På spelplanen finns också en bollvägg.

På lekplatsen finns följande:

- Gungdjur
- Rutschkana med tak
- Multiredskap (rutschkana, klätternät och -stänger)
- Klätterställning
- Två gungställningar (fem gungor, varav två babygungor)
- Sandlåda med plattform
- Två bänkar



SPEGELN

Ett barn är spegeln och står vid bollväggen, med ansiktet mot bollväggen. De andra barnen står på rad och försöker röra sig fram till spegeln utan att spegeln ser rörelserna. Då och då vänder sig spegeln om och försöker se om de andra deltagarna rör på sig. Om spegeln ser någon röra på sig, måste denna person gå tillbaka till startlinjen. Den deltagare som först rör vid spegeln får vara spegeln under nästa omgång.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





49. TROLLERIPARKEN, KUMMELVÄGEN 63

En stor lekplats i ett småhusområde i stadsdelen Gladas. På den mångsidiga lekplatsen som ligger i en skogig miljö finns ett område för större barn som inte är inhägnat och ett inhägnat område för mindre barn. Intill lekplatsen finns en spelplan belagd med stenaska och en bollvägg. Spelplanen är inte inhägnad.

På lekplatsen finns följande:

- Två gungställningar (fyra gungor, varav två babygungor)
- Två fjädergungor
- Karusell för små barn
- Gungbräda för två
- Klätterställning
- Två pendelgungor för fyra
- Pendelgunga för en
- Pendelgunga för två
- Sandlådor för små och stora barn
- Balanslek
- Två bordsgrupper och fyra bänkar



LAVABOLL

För leken behövs en mjuk boll och en brännare, de andra barnen är utespelare. Brännaren ska bränna spelarna genom att kasta bollen. Brännaren får inte gå med bollen. Brännaren kastar bollen mot utspelarna och den som blir träffad är bränd. När brännaren håller bollen med handen mot marken och säger "brinn", blir den spelare bränd som är på marken. De spelare som är över marken klarar sig. Den brända spelaren och brännaren byter platser. Leken inleds genom att sparka bollen så långt det går.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





50. LEKPLATS GLADASPARKEN, MUSIKANTGRÄNDEN 2 & ILOLANLAMMENNOJA

Lekplatsen Gladasparken ligger i ett grönområde och gränsar mot en parkskog på den västra sidan, där också dammen Ilolanlammenoja finns. Nära dammen kan man till exempel utforska ändernas liv. Bredvid lekplatsen finns en volleybollplan belagd med stenaska.

På lekplatsen finns följande:

- Två gungställningar (fyra gungor, varav två babygungor)
- Balansbräda
- Multiredskap (rutschkana, tak, bro, klätterrep och -stege)
- Rutschkana för små barn
- Sandlåda
- Pendelgunga
- Fjädergunga för en
- Boll-/klättervägg
- Bordsgrupp



REAKTIONSSTART ELLER SUPERHJÄLTAR

Man kommer överens om en ljudsignal (t.ex. "hej", visselpipa eller klapp med händerna) och när ljudsignalen hörs ska superhjältarna springa iväg så snabbt det går för att rädda världen.

Deltagarna ställer sig på rad och man bestämmer hur långt man ska springa. Sträckan behöver inte vara lång. Variera gärna startpositionen: stående framåtvända, stående med ryggen mot, på huk, med rumpan mot marken, liggande på rygg, liggande på mage...





51. POPPELPARKEN, BOKGRÄNDEN 13

Poppelparkens inhägnade lekplats ligger i ett lugnt egna hemshusområde. Lövträden som omger lekplatsen gör platsen skyddad. Bredvid lekparken finns en spelplan belagd med stenaska och en bollvägg som passar för olika slags lekar och spel.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Pendelgunga
- Klätterställning
- Multiredskap (två rutschkanor, klätternät och -stänger)
- Två gungställningar (fyra gungor, varav två babygungor)
- Tak med bänkar
- Bänk



SLALOM I PAR

Barnen går runt parken tillsammans med sitt par och kryssar mellan träden och lekredskapen. Man får inte skiljas från sitt par. Första rundan i armkrok, andra rundan efter varandra med händerna på axlarna, tredje rundan likadant men man byter platser med varandra och fjärde rundan rygg mot rygg.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





52. SKOGLYCKAN, TRÄDNYMFRÄNDEN 4

Den stora och mångsidiga lekplatsen Skogsslyckan ligger i ett naturnära parkområde, i kanten av en tallskog (se s. 13). Lekplatsen är inhägnad. På lekplatsen finns lekredskap för mindre och större barn och många fria lekytor. I området finns också bra vistelseplatser: flera bordsgrupper där man kan sitta och till exempel äta matsäck.

På lekplatsen finns följande:

- Två sandlådor
- Multiredskap för stora barn (rutschkana, tak, hängstege, tunnel, klättervägg och -nät)
- Fjädergungor för två respektive fyra barn
- Gungdjur
- Karusell
- Rutschkana
- Två gungställningar (fyra gungor, varav två kombinerade babygungor)
- Multiredskap för små barn
- Telefonrör/-lur
- Fyra bordsgrupper



TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



PERCEPTIONSLEK

Deltagarna får en uppgift som de ska utföra och sedan återvända till mitten av parken. Anvisningarna har att göra med den matematiska perceptionsförmågan. Till exempel: ställ er "under klätterställningen" "i hörnet av parken" "innanför sandlådan" "bredvid soptunnan". Om detta är enkelt kan man lägga till rörelsesätt: "gå smygande och ställ er under klätterställningen".



53. KOTTPARKEN, BJÖRKBYALLÉN 27

Lekplatsen Kottparken ligger i ett småhusområde i stadsdelen Asola. Den inhägnade lekplatsen ligger skyddad mellan stora granar och platsen är lugn. Tillsammans med spelplanen bildar lekplatsen en helhet för mångsidiga aktiviteter. På spelplanen finns bollvägg, basketkorg, karusell för fyra, balansbräda och klätterställning.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda med två tak
- Multiredskap för stora barn (rutschkana, tak, sänka skepp-spel, butiksdisk)
- Multiredskap för små barn (rutschkana, tak, brandmansstång, klättervägg och -nät)
- Klätterställning
- Lektunnel
- Fjädergunga för två
- Fjädergunga
- Två gungställningar (fyra gungor, varav två babygungor)



PROMENADUTMANING 2: DETEKTIVER

Detektivernas uppgift är att upptäcka avtalade saker under promenaden, till exempel trafikljus eller övergångsställen. Väl framme vid destinationen går man igenom hur många saker man lyckades pricka in och var.





54. RÄCKHALSPARKEN, ANDERSGATAN 4

En liten lekpark nära småhus och en skog (se s. 15). Lekparken är inte inhägnad. Bredvid lekplatsen finns en spelplan belagd med stenaska. En utmärkt plats om man vill kombinera ett skogs- och ett lekparksbesök.

På lekplatsen finns följande:

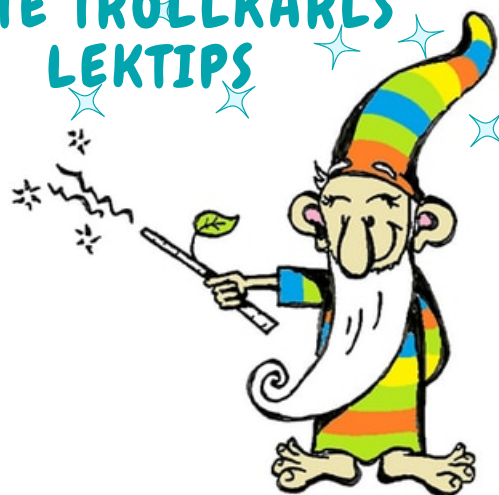
- Gungställning (två gungor, varav en babygunga)
- Sandlåda
- Klätterställning
- Rutschkana med tak
- Två fjädergungor
- Två bänkar



SJÖRÖVARNAS SKATTER

Pyssla olika skatter, till exempel laminerade bilder på skattkistor, diamanter och mynt. Barnen gömmer skatterna i parken parvis och börjar sedan leta efter skatterna. När ett sjörövarpar hittar en skatt ska de komma och visa skatten till den vuxna och sedan gömma den på nytt. Vilket sjörövarpar är bäst på att hitta skatter?

TOTTE TROLLKARLS
LEKTIPS





55. ASOLAPARKEN, GRANVÄGEN 3

I Asolaparken finns en lekplats i en sluttning som inte är inhägnad och en stor spelplan som är delvis inhägnad. Parken ligger i stadsdelen Asola mitt i ett småhusområde. På lekplatsen finns många träd som ger skugga. På spelplanen intill, som är en grusplan, finns två mål och en basketkorg. På vintern spolas en skridskobana på planen och då finns här ishockeymål. Bakom planen finns en liten skogslänta.

På lekplatsen finns följande:

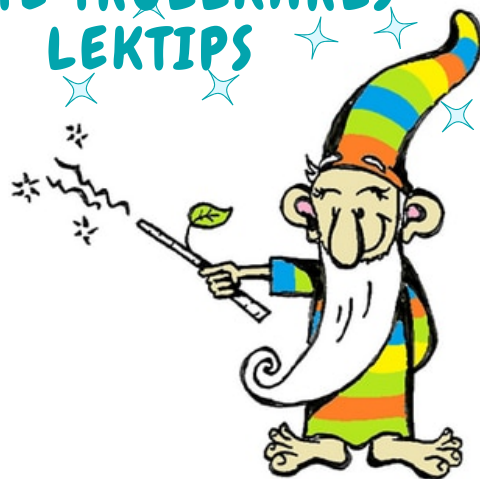
- Fjädergunga
- Rutschkana för små barn
- Sandlåda
- Multiredskap (rutschkana, klätternät och -torn)
- Karusell
- Fjädergunga för fyra
- Pendelgunga
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Två bänkar



PROMENADUTMANING 3: UTFORSKA NATUREN

Ta pauser under promenaden och utforska naturen. Årstiderna ger bra utmaningar, till exempel kan man leta efter vår- eller hösttecken. Också naturkort, såsom fågelkort, är ett bra hjälpmedel för identifiering av fåglar under promenaden till utflyktsmålet. Färdiga artkort finns här: <https://ulkoluokka.fi/materiaalit/>

TOTTE TROLLKARLS
LEKTIPS





56. LEKPLATS BÄCKLUNDEN, BASTGRÄNDEN 4

Olekplatsen Bäcklunden ligger i grönområdet Bäcklunden i Björkby. Lekområdet ligger i kanten av ett grönområde. Lekplatsen är inhägnad. Vid den stora bordsgruppen kan man äta matsäck mellan lekarna.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Två multiredskap (klätternät, klättervägg, rutschkana)
- Två studs mattor
- Fjädergunga
- Fjädergunga för fyra
- Spindelgunga
- Gungställning (två däckgungor)
- Bordsgrupp
- Bänk



NATURKATASTROFER

Barnen springer hit och dit, den vuxna ropar ut olika naturkatastrofer och barnen tar skydd:

- Jordbävning: Stå stadigt och bullra tillbaka.
- Vulkanutbrott: Ta snabbt skydd under något.
- Översvämning: Klättra snabbt upp på något (t.ex. en sten eller stubbe).
- Snöskred: Göm er bakom ett hinder.
- Orkan: Häng i något.
- Ninjaattack: När ninjorna (de vuxna) rör sig i området måste man stanna och stå helt still.
- Monster: Göm er för den vuxna.

Naturkatastroferna kan variera beroende på elementen som finns i omgivningen.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





57. GRANRISPARKEN, GRANRISGRÄNDEN 3

En liten, naturnära och skyddad lekplats bredvid tågstationen i Björkby. I omgivningen finns många träd. På lekplatsen finns främst utrustning av trä, som smälter in i omgivningen. Förutom utrustningen erbjuder området bra möjligheter för fri lek i skogen och på bergsknallarna.

På lekplatsen finns följande:

- Pendelgunga
- Sandlåda
- Klätterställning
- Två gungställningar (fyra gungor, varav två babygungor)
- Bänk



RACINGBANA

Den vuxna gör en port med handen framför barnet. När den vuxna gör en ljudsignal öppnar hen porten och barnet kan köra banan. Banan går till exempel från sandlådan till klätterställningen, trädet, pendelgungan och bänken och slutar vid gungställningen, där en annan vuxen håller handen som port.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





58. ÅKERNÄSPARKEN, ÅKERNÄSVÄGEN 5

En inhägnad lekplats i en parkliknande omgivning i ett höghusområde i Havukoski. Området är halvskuggigt och lummigt. På lekplatsen finns mångsidig lekutrustning för barn i olika åldrar. Lekplatsen är mestadels belagt med grus.

Se även skogsområdet på s. 30 och idrottsplatsen på s. 55.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda med tak
- Multiredskap för små barn (rutschkana, klätternät och -grenar)
- Multiredskap för stora barn (rutschkana, klätternät och -stänger)
- Fjäderkula
- Fjädergunga för ett respektive fyra barn
- Två gungställningar (fyra gungor, varav två kombinerade babygungor)
- Karusell
- Två bänkar och en bordsgrupp



STÖRTVÅGEN

Barnen rör sig i lekparken och härmar olika djurs sätt att röra sig (den vuxna kan bestämma ett djur eller så får barnen själva bestämma vilket djurs rörelse de vill härma). Det börjar regna och regnet blir allt kraftigare tills det uppstår en störtvåg. Hitta skydd, fort! Alla djuren måste hitta en plats ovanför markytan och springa dit för att sätta sig i trygghet. Regnet avtar och djuren fortsätter att röra sig på marken, tills det kommer en ny störtvåg.

TÖTTE TROLLKARLS LEKTIPS





59. LEKPLATS RAUTBERGSPARKEN, GAMLA RÄCKHALSVÄGEN 12

Lekplatsen Rautbergsparken ligger i en parkliknande omgivning mitt i ett stort grönområde. Området ligger skyddat nedanför en sluttning. I lekparken finns separata områden för små och stora barn. Småbarnssidan är inhägnad. Det finns mångsidig lekutrustning för användare i olika åldrar. I området finns gott om plats för fri lek.

På lekplatsen för små barn finns följande:

- Sandlåda
- Två fjädergungor
- Fjädergunga för två
- Multiredskap (rutschkana, tunnel, klätterramp)
- Gungställning (vanlig gunga och en babygunga)
- Lektak
- Bordsgrupp och bänk



På lekplatsen för stora barn finns följande:

- Nätpyramid
- Gungställning (en spindelgunga, två vanliga gungor)
- Linbana
- Aktivitetsvägg
- Studsmatta
- Två bordsgrupper
- Tre bänkar



KRAMKULL

Man väljer en kullare som försöker ta fast de andra. De andra deltagarna är säkra om de hinner krama någon annan deltagare innan kullaren tar dem. Om kullaren hinner röra vid ett barn innan hen hinner krama ett annat barn, blir detta barn nästa kullare. Man kan komma överens om hur länge en kram får vara, till exempel fem sekunder, och att man inte får krama samma kompis två gånger på raken.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





60. LEKPLATS FÅLLAN, HAVUKOSKIGATAN 5

Den naturnära, skyddade och skuggiga lekplatsen Fållan ligger i stadsdelen Havukoski i ett skogigt grönområde. Det finns mångsidig lekutrustning för användare i olika åldrar. Området är mestadels belagt med grus. Lekplatsen är anpassad till den skogiga omgivningen och erbjuder bra möjligheter för fri lek i skogen och på bergsknallarna. Lekplatsen är inte inhägnad. Information om den intilliggande skogen, se s. 39.

På lekplatsen finns följande:

- Klätterställning
- Cykelkarusell
- Sandlåda
- Rutschkana med plattform
- Rutschkana för små barn
- Fjädergunga för fyra
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Tre bänkar



RÖR VID FÄRGEN

Barnen får en anvisning, till exempel "Rör vid gult!" Deltagarna letar upp något i omgivningen (i lekparken, skogen, på en kompis kläder) som har denna färg och rör vid det. Därefter väljer man en ny färg! I leken kan man komma överens om hur deltagarna ska ta sig till färgen – till exempel "hoppa jämfota och rör vid blått". För att det ska bli mer rörelse är det också bra att komma överens om att man inte får röra vid sina egna kläder.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





61. LEKPLATS RÄCKHALSPLANEN, JOUKOVÄGEN 27

Lekplatsen ligger i anslutning till Räckhals idrottspark. Den inhägnade lekplatsen är mångsidig och trivsamt. De imponerande lindarna och björkarna ger skugga och skydd för lekplatsen som annars får mycket ljus.

På lekplatsen finns följande:

- Gungbräda
- Multiredskap (rutschkana, brandmansstång, bom, hängstege, klätternät)
- Klätterställning
- Två gungställningar (fem gungor, varav två babygungor)
- Sandlåda
- Klätterställning för små barn
- Leksakslåda
- Rutschkana för små barn
- Två fjädergungor
- Bänk och två bordsgrupper



FRUSNA ÄRTPÅSAR

Deltagarna vandrar runt i parken och försöker hålla en ärtpåse eller en handske på huvudet. Den vuxna ger anvisningar: gå på tå, hoppa på ett ben, gå baklänges, gå långsammare eller snabbare och så vidare. Om en deltagare tappar ärtpåsen/handsken, fryser hen fast på stället. En annan deltagare ska då plocka upp ärtpåsen/handsken och placera den på den frusna kompisens huvud så att hen smälter. Det gäller att inte tappa sin egen ärtpåse/handske medan man gör detta.

TÖTTE TROLLKARLS LEKTIPS





62. LEKPLATS MIELIKKIPARKEN, TUOVIVÄGEN 14

Rymlig, inhägnad lekpark där det finns gott om plats för mångsidiga aktiviteter. Den lilla gräsbevuxna backen är ett trevligt tillägg till den i övrigt plana lekparken med grusytor. Utanför lekparkens inhägnad finns en liten grusplan med två fotbollsmål och en basketplan med korgar.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Gungställning (två babygungor)
- Två fjädergungor
- Fjädergunga för tre
- Rutschkana
- Rutschkana för små barn
- Klätterställning
- Cykelkarusell
- Bordsgrupp



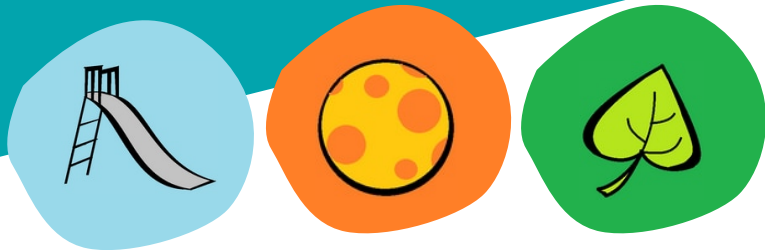
EKORRARNAS EKOLLONJAKT

Rita en cirkel mitt på planen. Samla många ekollon och placera dem i cirkeln (också kottar, stenar, ärtpåsar osv. går bra.). Deltagarna delas upp i lag. Varje lag får en egen cirkel på lika långt avstånd från cirkeln i mitten. Deltagarnas uppgift är att hämta ekollon till den egna cirkeln, en lagmedlem i taget. Man behöver ha tillräckligt många ekollon i förhållande till antalet barn som är med.

Det är bra att ha många lag så att man slipper stå och vänta på sin tur. Ta er fram på olika sätt på de olika varven: spring det första varvet, hoppa på ett ben det andra, rulla det tredje och så vidare.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





63. ESTER KOSKELAINENS PARK, TUULIKKIVÄGEN 33

Den vidsträckta parkhelheten bjuder på en öppen, fridfull och mångsidig lekplats. Området är inte inhägnat. Lekplatsen ligger i kanten av ett skogsområde.

I Ester Koskelainens park finns utöver lekplatsen också spel- och basketplaner, tennisbana, pannabana, skatepark, utegym samt gräsyta för spel.

På lekplatsen finns följande:

- Multiredskap (rutschkana, två klätternät, hängstege, brandmansstång)
- Två klätterställningar (den ena för små barn)
- Balanslek
- Två fjädergungor
- Sandlåda
- Gungställning (två däckgungor)
- Karusell
- Två bänkar



FRUKTSALLAD

Alla barn utom ett ställer sig i en ring på gruset. Man ritar en ring i marken runt varje barn. Ett barn ställer sig i mitten av ringen. Varje barn får tyst för sig själv välja om hen är ett äpple eller ett päron. Barnet i mitten ropar "äpplen" eller "päron" eller "fruktsallad". Då ska alla äpplen eller päron eller alla frukter lämna sin egen ring och hitta sig en ny ring. Den som är kvar utan ring ställer sig i mitten och blir roparen.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





64. PÄIVÄTÄRPARKEN, PÄIVÄTÄRVÄGEN 5

Den öppna lekplatsen som får mycket ljus är indelad i två delar: ett inhägnat småbarnsområde och ett område för stora barn som inte är inhägnat. I Päivätärparksen finns en vidsträckt gräsbevuxen yta.

På lekplatsen för stora barn finns följande:

- Karusell
- Multiredskap (rutschkana, brandmansstång, klätternät och -rep)
- Tre volträcken
- Balanslek
- Bänk och cykelställ



På lekplatsen för små barn finns följande:

- Två fjädergungor
- Sandlåda
- Gungställning (två babygungor)
- Fjädergunga för fyra
- Rutschkana
- Bänk



FORMELRACING

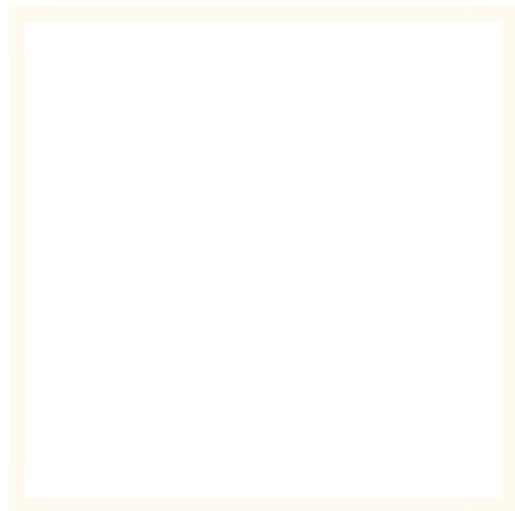
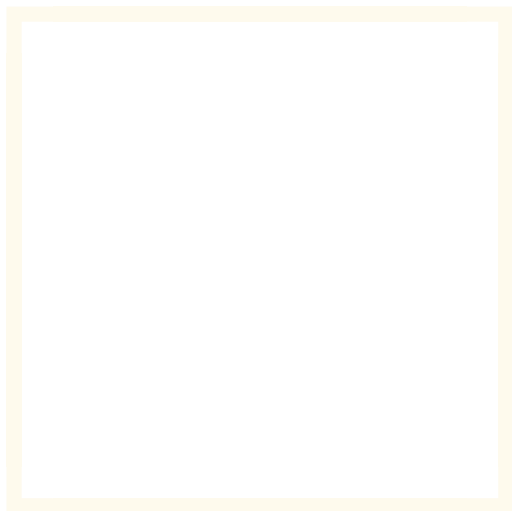
Formelracingen ska precis gå av stapeln och alla formelbilar (barnen) samlas i en ring. Varje barn får berätta sin färg som formelbil. Därefter går man tillsammans igenom vilken utrustning som behövs för att kunna köra. När man har tagit på sig all utrustning är det dags för nedräkning: 3 – 2 – 1 och så gasar formelbilarna ut på banan. I början av leken kan man tillsammans komma överens om var racingbanan går eller rita den i gruset eller så kan man köra fritt i ett avgränsat område. Man får inte krocka med kompisarna. Om formelbilen får slut på bensin eller går sönder, ska barnet köra till den vuxna och tanka/reparera bilen enligt den vuxnas anvisningar, till exempel hoppa tre hukhopp.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



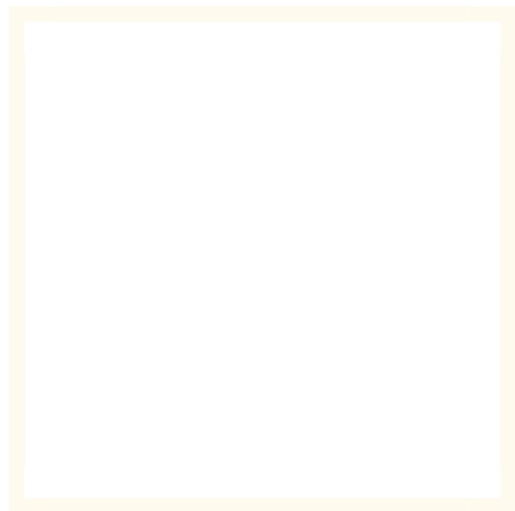
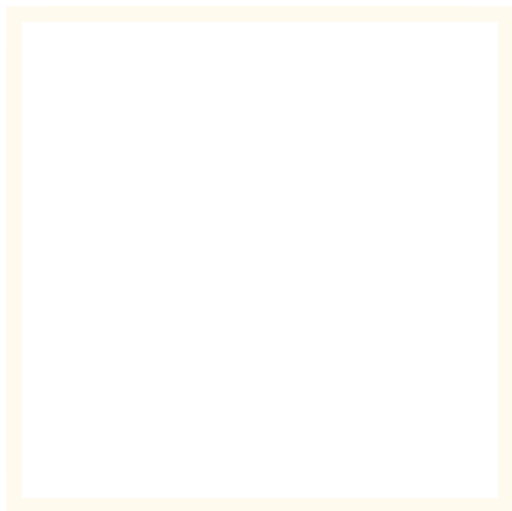
VÅR LEKPLATS

Saknas ert favoritställe på lekplatskartan? Här kan ni göra en sida om ert favoritställe. Glöm inte lektipset. Hitta också på ett namn för platsen!



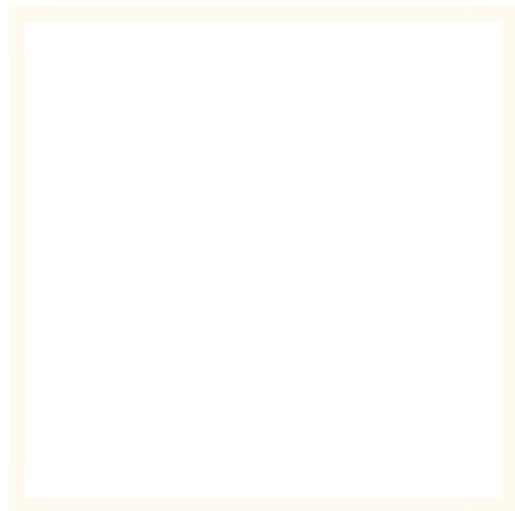
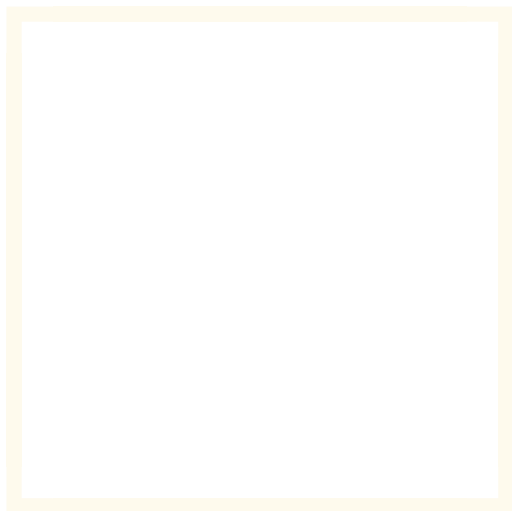
VÅR LEKPLATS

Saknas ert favoritställe på lekplatskartan? Här kan ni göra en sida om ert favoritställe. Glöm inte lektipset. Hitta också på ett namn för platsen!



VÅR LEKPLATS

Saknas ert favoritställe på lekplatskartan? Här kan ni göra en sida om ert favoritställe. Glöm inte lektipset. Hitta också på ett namn för platsen!



TIPS OCH LÄNKAR

Daghemsgårdarna till användning: Daghemsgårdarna är utmärkta platser där familjer kan röra på sig tillsammans. Familjerna kan använda gårdarna på kvällstid, när daghemmen har stängt.

- **Vem har ätit kotten?:** Identifiera spåren efter ätaren, s. 32

- **Åtta och dubbelåtta:** Knopinstruktioner, s. 17

- **#Uteklassen, färdiga artkort:** <https://ulkoluokka.fi/materiaalit/>

- **NatureGate,** hjälp med att identifiera arter: <https://luontoportti.com/sv>

- **Skicket på naturis och skidspår:** <https://ulkoliikunta.fi/>

- **Tips för skidåkning:** Man behöver inga skidspår och inte heller särskilt mycket snö för att vänja sig vid skidorna och öva på skidåkning. Man kan vänja sig vid och öva på skidåkning på gårdsplanen om det finns öppna ytor och lite snö.

- Uppmuntran och sagoelement är ett utmärkt stöd när man övar på skidåkning. Till en början är det bra att öva på att ta sig framåt på skidorna och hålla balansen samt på att ramla och ta sig upp. Se leken Vi går till Mumindalen på sidan 12. Man kan också öva på att röra sig framåt och glida med en skida; då tar man av den andra skidan. Med en skida kan man till exempel leka kull!
- Optimalt är att ta på sig pjäxorna när man ska gå ut och ha skidorna och stavarna lätt tillgängliga utomhus. På så sätt kan man kombinera skidåkning och utevistelse, eftersom skidorna kan tas på och av när man känner för det.

- **Lekbanken (Leikkipankki):** I lekbanken, som upprätthålls av Mannerheims Barnskyddsförbund, finns närmare 1 000 olika lekidéer för barn i alla åldrar. En del av lekarna i detta häfte kommer från Mannerheims Barnskyddsförbunds lekbank. Med den avancerade sökningen kan man filtrera målgruppen enligt ålder: <https://www.leikkipankki.fi/haku>

- **Kartta-Vantaa, in- och utzoomningsbar karta över hela Vanda:** <https://kartta.vantaa.fi/>

- Hur kommer de olika skogsområdena att vårdas? Vandas skogsplan på kartan: Klicka på Kartlager --> Naturen och miljön --> Skogsplanen

- **Lantmäteriverkets Kartplatsen:**

<https://asiointi.maanmittauslaitos.fi/karttapaikka/>

