

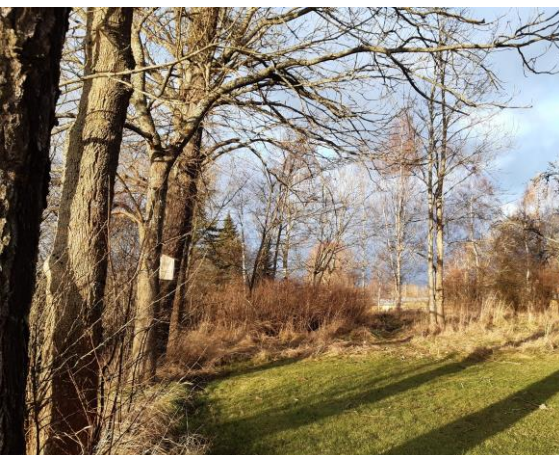
LEKPLATSGUIDE FÖR FAMILJER

Var ska vi leka, vad ska vi leka? Dickursby storområde

Författare: Nora Saloranta och Heidi Tattinen

Layout och illustrationer: Nora Saloranta

Foton: Nora Saloranta,
Thi Pham, Heidi Tattinen och
Vanda stads grönområdesenhet



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 är utemiljön?"



SKOGAR



VATTEN



DJUR



LEKPARK



FAVORIT



IDROTTSPLATS



SKRIDSKOÅKNING



SKIDÅKNING

LEKTIPS

innehållsförteckning enligt Totte Trollkarls lektips s. 5

DAGHEM

Daghem på kartan s. 6

SKOGAR

Skogarna på kartan s. 8–62

1. Förlikningsparken "trollskogen", Näckrosstigen
2. Norra och västra sidan vid daghemmet Peltolan päviväki, Näckrosvägen 27
3. Kovallparken, Simonsbergs motionsslinga
4. Området mellan hundrastgården och motionsslingan, Simonsbergs motionsslinga
5. Området längs Kallbäcken, Simonsbergs motionsslinga
6. Simonsbergsparken, Simonsbergsvägen 16
7. Tåtelvägen 36–38, obebyggda tomter
8. Kvesvedsstranden, bredvid depån
9. Björkhagens trädartspark, Mejrämvägen 2
10. Johans gård, Kvesvedsvägen 4 och Kvesvedsvägen 6
11. Vendelörtsstigen 3, norrut från mattvättplatsen
12. Vendelörtsstigen 4, söderut från mattvättplatsen
13. Kaveldunsvägen 40A
14. Peltolavägen 26, vägens södra sida
15. Kanelrosparkens lekplats, Vattenklövervägen 24
16. Kanelrosparken, Björkbyvägen 11
17. Nya vattentornet i Sandkulla, Malmbacksstigen
18. Vattenklöverparken, Sminkrotsvägen 13
19. Anisparken, Anisgränden 2A
20. Murgrönsparke, Liljegränden 9
21. Örtparken, Kalvlekvägen 2C
22. Bläraparken, Brunnstigen
23. Narvparken, Narvvägen 3
24. Wintersbacken, Edvard Blomqvist stig 4
25. K.H. Wiiks park, Lauri Korpinens stig 1
26. Ånäsgatan 19
27. Stenparken vid Heureka och åns omgivning
28. Fernissastranden, norra åbrinken
29. Färgfabriksstranden, södra åbrinken
30. Påkasparken, Konungsvägen 6B
31. Simonsbro skog, Stensötsvägen 16
32. Simonsbro skog, Stensötsvägen 15
33. Simonsbro skog, Björkbyvägen 66
34. Simpparibacken, skolan Simonkylän koulu
35. Bäckbystranden, Aftonrådevägen Helsingfors
36. Kalkbergets naturskyddsområde
37. Kråkberget
38. Lindmanskärret, Högmossegränden 8
39. Undibacka, Nevavägen
40. Ljungmomalmen
41. Brännmalmsparke, Brännmalmsvägen 12
42. Sandparken
43. Landskapsparke
44. Landskapsbacken
45. Heidehofsparken
46. Tulpanparken

DJUR

1. Fårhagen i Dickursby centralpark s. 63

VATTEN

1. Kvesvedsstranden, bakom Teboil s. 64
2. Översvämningsdammen, Dickursbyvägen 91, s. 65

Vattnets kretslopp s. 66

Stenparken vid Heureka och åns omgivning s. 40

Fernissastranden, norra åbrinken s. 41

Färgfabriksstranden, södra åbrinken s. 42

FAVORIT

1. Snöbergen, Västra Vitbäcksvägen 54 s. 67
- Stenparken vid Heureka och åns omgivning s. 40

IDROTTSPLATS

Idrottsplatserna på kartan s. 68–79

1. Dickursby simhall, Västra Vitbäcksvägen 50
2. Gräsbevuxen yta, Västra Vitbäcksvägen 50
3. Trio Sport Center, Västra Vitbäcksvägen 52
4. Trio Areena och övningsishall, Västra Vitbäcksvägen 54
5. Konstgräsplanerna i Dickursby idrottspark, Västra Vitbäcksvägen 56
6. Grusplanen i Dickursby idrottspark, Västra Vitbäcksvägen 56
7. Naturgräsplanen bakom Teboil, Kaveldunsvägen 76
8. Maskrosparken, Purpurbräcksvägen 18
9. Grusplanen i Gullvivsparken, Näckrosvägen 3B
10. Förgätmigejparken, Vattenklövervägen 25 B
11. Sandkulla idrottspark, Idrottsvägen 15

LEKPARK

Lekparkerna på kartan s. 80–101

1. Renfaneparken, Renfanevägen 12
2. Berggräsparken, Berggrässtigen 9
3. Lekplats Strengshörna, Stjärnblomsvägen 24
4. Lekplats Lökparken, Trädgårdsmästarvägen 13
5. Blombukettsparken, Sandkullavägen 19
6. Lekplats Biblioteksparken, Bangränden 7
7. Lekplats Purpurbräcksparken, Peltolavägen 7
8. Mållaparken, Mållavägen 22
9. Vendelörtsparken, Skogsnäsvägen 13
10. Körvelparken, Peltolavägen 12b
11. Liljeparken, Malörtsvägen 5
12. Lekplats Bäckbystranden, Malörtsvägen 5
13. Bäckbyparken, Kurirgränden 12
14. Nejlikparken, Nejlikvägen 2
15. Lekplats Åvik, Dickursbystranden, Dickursbyvägen 40
16. Nyråparken, Nyrån 7
17. Lekplats Ånäs trädgård, Forstmästargränden 3
18. Mössåsparken, Ranunkelvägen 48
19. Sädesåkern 2, Halmstrået 6
20. Mannablodsparken, Mannablodsvägen 104a
21. Åsparken, Åsvägen 19

TIPS OCH LÄNKAR

Tips och länkar s. 105

SKOGAR

1. Reflexjakt
2. Sjörovareskepp
3. Skogshinderbana
4. Forsen
5. Fågelkort
6. Vem är rädd för bläckfisken?
7. Metning
8. Vättarnas grill
9. Följa John
10. Hur djuren rör sig
11. Blindbockar i par
12. Skogstavla
13. Den vilsna ekorren
14. Trädslalom
15. Föräldrakväll
16. Kocka med lera
17. Alligatorer i ån
18. Kyrkråtta
19. Pyssel med löv
20. Hinderbana av stockar
21. Stubbkull och Marken är lava
22. Väderstreck
23. Blindbock med snörbana
24. Adjektivjakten
25. Bergsklättring
26. Bygga koja
27. Pang
28. Ljudlandskapet vid vatten
29. En bana på läktaren
30. Trädkull
31. Kartor
32. Djurens liv

33. Kottrally
34. Inte följa John
35. Skattkartor
36. Färgorientering
37. Alla i samma gömställe
38. Naturkatastrofer
39. Hitta en likadan
40. Vi går till Mumindalen
41. Traditionella statyer
42. Krama ett träd
43. Gigabum
44. Mitt eget Drömträd
45. Rör vid en stubbe
46. Kiva kompis!

DJUR

1. Maskrosor till får

VATTEN

1. Barkbåtar
2. Vart tar vattnet vägen?

FAVORIT

1. Polarfararna

IDROTTSPLATS

1. Kom hem
2. Håll den egna halvan ren
3. Snöbollsrullarna
4. Snökungens och snödrottningens skatter
5. Evenemang för daghemmen i området
6. Rosettåkning

7. Land, skepp och hav
8. Banankull
9. Räven
10. Ekorrarnas ekollonjakt
11. Skridskoåkning (/löpning) med känslor

LEKPARK

1. Stora kliv till rutschkanan
2. Promenadutmaning 1: Gör något
3. Lavaboll
4. Reaktionsstart eller superhjältar
5. Slalom i par
6. Människobana
7. Promenadutmaning 2: Detektiver
8. Promenadutmaning 3: Utforska naturen
9. Trädoriering
10. Perceptionslek
11. Spegeln
12. Sjörovarens skatter
13. Frisbee
14. Fruksallad
15. Racingbana
16. Kramkull
17. Störtvågen
18. Frusna ärtpåsar
19. Formelracing
20. Stegnata
21. Rör vid färgen



Daghemmen på kartan

1. Eppilän päiväkoti
2. Hiekkaharjun päiväkoti
3. Ilolan päiväkoti
4. Jokiniemen päiväkoti
5. Krassitien päiväkoti
6. Kukkopillin päiväkoti
7. Kuusikkotien päiväkoti
8. Kuusikon päiväkoti
9. Kämmeckäpuiston päiväkoti
10. Lehdokin päiväkoti
11. Lummepolun päiväkoti
12. Malminiityn päiväkoti
13. Mistelin päiväkoti
14. Peltolan päiväkoti
15. Ristipuron päiväkoti
16. Ruokopillin päiväkoti
17. Satomäen päiväkoti
18. Simonkallion päiväkoti
19. Simonmetsän päiväkoti
20. Sinirikon päiväkoti
23. Tiedonjyvän päiväkoti
24. Tikkurilan päiväkoti
25. Urheilupuiston päiväkoti
26. Vehnätien päiväkoti
27. Veturin päiväkoti
28. Yrttitien päiväkoti
29. Daghemmet Lyckoslanten, privat
30. Fyndet, Nejlika, privat
31. Montessoripäiväkoti Montsa, privat
32. Montessoripäiväkoti Rantakaisla, privat
33. Pilke luontopäiväkoti Kielo, privat
34. Pilke Musiikkipäiväkoti Kaniini, privat
35. Pilke Kämpälämäki, privat
36. Pilke Pohjantähti, privat
37. Päiväkoti Emilia, privat
38. Touhula Hiekkaharju, privat
39. Touhula Ilola, privat
40. Dickursby daghem

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 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 detta häfte. 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 skogiga, delvis också parkliknande områden, där man kan ordna 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 immunsystemet och den upplevda energin samt minskar stress. Vad skulle vara en bättre plats för lek, lärande och arbete än skogen?





1. Förlikningsparken "trollskogen", Näckrosstigen

Avstånd längs vägen:

Liten men mångsidig. Både flack terräng och sluttningar. Liggande träd och klättringsträd för balansering och klättring. Murket trä, tickor och en utväxt på björken.

Många olika trädslag, bland annat lönn, stora rönnar, granar, hasselbuskar, häggar och björkar.



Hasselbuske

Reflexjakt

Var och en tar en reflex i taget ur korgen och gömmer det i skogen. När alla reflexer 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.





SKOGAR

2. Norra och västra sidan vid daghemmet Peltolan päiväkotti, Näckrosvägen 27

Avstånd längs vägen:

På den norra sidan finns en frodig, gräsbevuxen "djungel" med ett par stora pilträd och mellanstora tallar och en knäckepil som lämpar sig för klättring.

Den västra sidan domineras av asp, i kanten av grusvägen finns busksnår, men längre in finns flera tomma "fickor" med liggande träd, som man kan använda i bygglekar.

På den södra sidan, på Näckrosvägens sida, finns "skeppsbrottpsplatsen" där man kan leka sjörövare.

Ställvis lite skräpigt och blött. Utrustning: gummistövlar och galonbyxor.



Sjörövarskepp

Bygg ett sjörövarskepp av de liggande träden för att användas som lekrekvista eller broar över de blötaste ställena.

De blöta ställena är perfekta också för metningslekar.

En vuxen kan inleda leken genom att berätta eller läsa en berättelse som passar till temat.





SKOGAR

3. Kovallparken, Simonsbergs motionsslinga

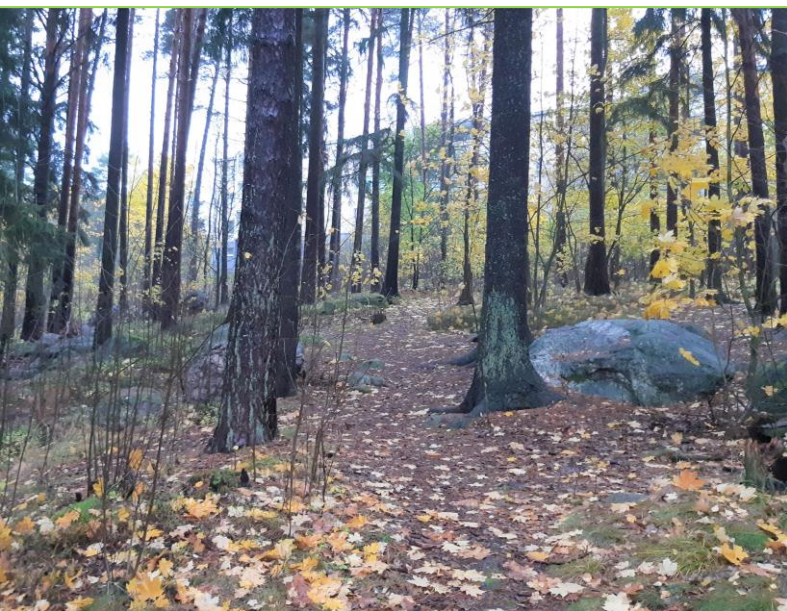
Avstånd längs vägen:

Barrträdsdominerad torr moskog där det finns plats för flera grupper samtidigt, hela sluttningen på motionsslingans sida är bra lekterräng.

En svag sluttning med många stigar. Stenar där man kan balansera, hoppa och klättra, byggmaterial.

I hörnet längst in, på den högsta punkten, finns kalberget – ”Blåkulla” eller dylikt för narrativa lekar.

En riktig bra skogsdestination.



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?





SKOGAR

4. Området mellan hundrastgården och motionsslingan, Simonsbergs motionsslinga

Avstånd längs vägen:

”Forsränningsplatsen”

Området med flack terräng gränsar till hundrastgården och grusvägen. Ljust och ganska öppet område där det mest växer alar. Marken är täckt av mossor och löv och här växer glesa hallonsnår och en del brännässlor. En utmärkt lekplats på senhösten, vintern och tidigt under våren när brännässlorna är kraftlösa.

Många bra trädstammar efter fällda gråalar där man kan balansera, gott om käppar för lekar, inga stigar/inte nedtrampat.

”Djungelbacken”

En gräsbevuxen backe med ganska hög växtlighet där man hittar snäckor. En bra extra utmaning till äventyret. Fungerar som ”djungelbacke” eller varför inte som en ”vulkan”.



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.



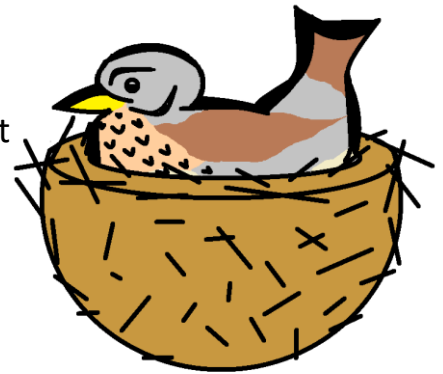


SKOGAR

5. Området längs Kallbäcken, Simonsbergs motionsslinga

Avstånd längs vägen:

Här trivs många fåglar på våren. Man kan i synnerhet hitta många trastbon, speciellt björktrastens bon (i april), som syns ut till motionsspåret. Björktrastens bo är ett halvklot av gräs och lera som sitter till exempel på en trädgren.



Träden som fallit över bäcken är också bra häckningsplatser för trastar. Stararna däremot häckar i ihåligheter eller fågelholkar. Visste du att staren kan skickligt härma andra fåglars läten?

På våren har man en utmärkt möjlighet att titta på, lyssna på och lära sig olika fåglar och deras läten.

Du kan ladda ned fågelkorten och de andra naturkorten här: <https://ulkoluokka.fi/materiaalit/>

hjälp med att identifiera arter och inspelade fågelläten: <http://www.luontoportti.com/suomi/fi/>

Fågelkort

Skriv ut och laminera fågelkorten 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.





SKOGAR



LEKPARK

6. Simonsbergsparken, Simonsbergsvägen 16

Avstånd längs vägen:

Parken som vid första anblicken ser anspråkslös ut döljer ett fint och fridfullt kalberg. Den brantare västra sidan är helt inhägnad med nätstängsel. I den bakre delen, på den sydvästra sidan, är sluttningen brantare. Det går dock att gå runt och här finns fina platser för hemlekar eller en sjörövgrotta. På toppen av kalberget finns en flack och relativt stor yta. Om det behövs kan man gränsa av lekområdet så att den branta sydvästra sluttningen lämnas utanför.

Backen mot lekparkens sida lämpar sig för pulkaåkning, även med stjärtlappar. Nätstängslet förhindrar att man glider ut på bilvägen. Här är också en bra plats för att öva på bergsklättring. I själva lekparken finns bara ett klättertorn med skeppsmast och en grusplan.



Lekparkens sida



Toppen på berget



Sydvästra hörnan

Vem är rädd för bläckfisken?

Skeppsmasten inspirerar till att fantisera om sjörövare och erövring av en okänd klippö. Leken kan inledas med leken "Vem är rädd för bläckfisken?" på grusplanen, när sjörövarna först seglar mot klippön.

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

Efter den inledande leken är det dags att ropa "Hi-ohoj! Land i sikte!" och erövra den vilda och fria klippön!





SKOGAR

7. Tåtelvägen 36–38, obebyggda tomter

Avstånd längs vägen:

Skyddad lekplats som lätt kan gränsas av så länge tomterna är obebyggda. Största delen av området är ett öppet gräsfält, men det bjuder ändå på trevliga motoriska utmaningar. Många äppelträd, ett par enar och granar som bildar skyddade krypin.

På norra kanten finns en härlig grantunnel!

Tomterna korsas av två grunda diken, att hoppa över dem är bra hoppträning.

På andra sidan av granhäcken finns ett blötare skogs-/ängsområde som lockar till bäck- och metningslekar.

Utrustning: gummistövlar och galonbyxor.



Metning

Leta lämpliga metspön längs vägen och använd diken som fiskrika åar. Vilka fiskar lyckas ni fånga?

Hur kan man ta sig över diket? Åtminstone med ett stort kliv, jämfotahopp, skutta, med hjälp av en kompis eller en käpp ...





8. Kvesvedsstranden, bredvid depån

Avstånd längs vägen:

Björkdominerad blandskog. Många liggande träd och gott om byggmaterial.

Mellan granarna finns en liten dödisgrop. Området är lätt att gränsa av: det kantas av depåns stängsel och grusvägar på alla sidor.

Det finns en del stort skrot, som en brunnsring.



Vättarnas grill

Kottar till vättarnas grill: Brunnsringen är vättarnas grill, där det redan grillats ekollon flera dagar i sträck. Grillen är alltså mycket varm. Samla in en hög med kottar och försök att kasta kottarna en i taget in i brunnsringen. Man får inte gå för nära, för då bränner man fingrarna.





SKOGAR

9. Björkhagens trädartspark, Mejramvägen 2

Avstånd längs vägen:

En mångsidig och rymlig lekplats där många grupper kan vistas samtidigt. På berget finns ett stort plant område som växer blåbärsris. Här finns också stenar som man kan hoppa och klättra på, virke för bygglekar och rutter upp och ner för berget med olika svårighetsgrad. Längre ner finns mer byggmaterial och gömställen. De bästa objekten när man kommer från fårhagarnas håll (streckad linje i kartan):

1. Ta brant till vänster i slutet av grusvägen så kommer ni in på en stig som leder upp till områdets högsta punkt.
2. Ta vänster genast efter stängslet, följ stigen ett tag och sväng sedan till höger och in i skogen.



1. Uppe på berget



2. Längre ner i skogen

Följa John

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





10. Johans gård, Kvesvedsvägen 4 och Kvesvedsvägen 6

Avstånd längs vägen:

Johans gårds gamla huvudbyggnad, som är uthyrd till föreningen för levande musik i Vanda, Vantaan elävän musiikin yhdistys, Velmu ry. Tomten ägs av staden. Den vildvuxna sluttningen med gräs bjuder på roliga utmaningar för motoriken. Trädraden på tomtens västra kant erbjuder skydd för lekar där man behöver ha en avskild och lugn plats. Träden bildar en skyddad tunnel.

Tomten intill, Kvesvedsvägen 6, är än så länge obebyggd. Fram tills dess att tomten bebyggs kan den användas för lek. I höjd med åkern finns en öppen plats omgiven av träd och buskar, med ojämn terräng och gräs – fin motorikträning.

Båda ytorna är högre upp än gång- och cykelvägen, vilket gör det lättare att hålla uppsikt över barnen.



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?





SKOGAR



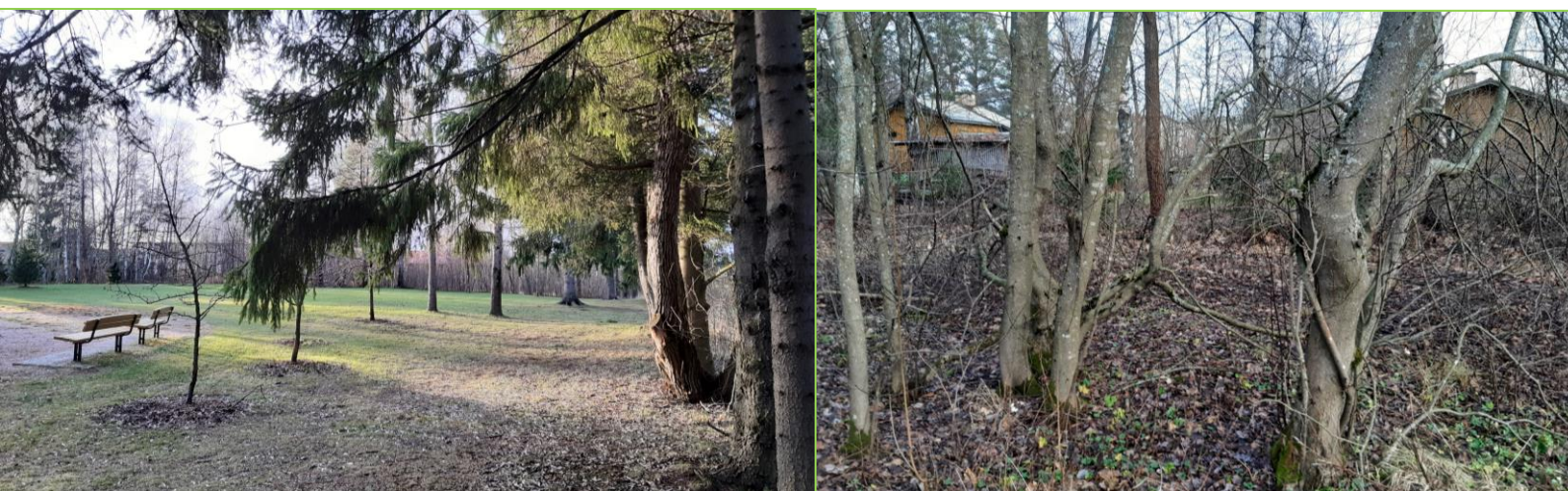
IDROTTSPLATS

11. Vendelörtsstigen 3, norrut från mattvättplatsen

Avstånd längs vägen:

En vårdad gräsyta nära mattvättplatsen, på andra sidan av gång- och cykelvägen. I objektet finns också en grusplätt och runt och bakom den finns mer skog. Längst bak finns en remsa med djungelliknande buskage och sedan glesare växtlighet.

På gräsytan kan man enkelt samlas så att alla är inom synhåll och leka gemensamma 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 händerna på axlarna på barnet framför. Barnet som går framför är blindbocken och blundar, barnet som går bakom leder blindbocken.

Först väljer man en enkel rutt och rör sig från A till B på gräset. Leken görs gradvis svårare: 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 prata om de känslor som övningen väcker.





SKOGAR

12. Vendelörtsstigen 4, söderut från mattvättplatsen

Avstånd längs vägen:

Framför det privata daghemmet finns en ovårdad gräsbevuxen remsa och längre ner på den södra sidan finns en björkdominerad skogsglänta.

Tack var gång- och cykellederna är det lätt att ta sig till hit och det mjuka underlaget i skogen och den lilla uppførsbacken till gräsplätten bjuder på en motorisk utmaning för småbarnsgruppen.

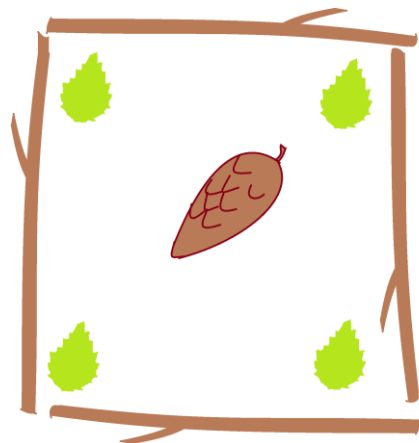


Skogstavla

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.





13. Kaveldunsvägen 40A

Avstånd längs vägen:

När man kommer söderifrån, från Peltolavägen, ser man först en stenring och vid denna börjar en otydlig stig norrut utmed ån. Längs ån finns murket trä och fallna stammar som gör vandringen lagom utmanande. På stammarna växer eldticka. Det finns ett par ståtliga gamla aspar samt granar.

Det finns mycket att titta på i det lilla området. Platsen passar utmärkt för narrativa aktiviteter eller till exempel bildorientering. Längre fram följer ett förslag på en narrativ aktivitet och stödmaterial.

Förr i tiden hade man en eldticka i ugnen över natten för att bevara glöden. På morgonen fick man igång elden med hjälp av den glödande tickan.



Utrustning: gummistövlar och galonbyxor.



Den vilsna ekorren

Samlas vid stenringen för att lyssna på berättelsen och förbered er på äventyret. Aktiviteten lämpar sig bäst för smågrupper, så att alla får chansen att lösa ledtrådarna. En vuxen kan utföra aktiviteten med smågruppen medan de andra leker på gräsyrtorna intill eller vid ån söder om stenringen. Materialen som behövs finns på följande sidor.

Berättelsen kan användas på andra ställen också, utan kartan, genom att komma på egna tips. Det enda som behövs är att det finns en gran i området.



Den vilsna ekorren

Jag satt och beundrade den glittrande bäcken och lyssnade på dess porlande, när jag plötsligt hörde ett märkligt ljud, nästan som ett ylande. Jag undrade vad det var för jämrande jag hörde. På åbrinken satt en blöt och tilltufsad klump. Jag gick försiktigt mot den kvidande bruna klumpen. Den darrade.

När jag kommit närmare såg jag att klumpen var en pytteliten brun ekorre, som huttrade av kyla! Jag tog ekorren i min hand och torkade av den med fållen på min jacka. Ekorren värmdes sig en stund under min jacka och började sedan prata. Ekorren pratade med en gnyende röst och berättade att den sovit oroligt den föregående natten – kanske hade ugglan hoat för högljutt. När den oroliga ekorren vände och vred på sig i sömnen hamnade den för nära öppningen på sitt bo och föll hela vägen ner på marken med ett duns.

Ekorren var helt virrig efter fallet och försökte hitta trädet där den hade sitt bo, men olyckligt nog halkade den i leran och gled ner i den kalla ån! Efter att ha sprattlat i ån en liten stund lyckades ekorren få tag på en gren på åbrinken och dra sig upp på land.

Nu är den tröstlösa ekorren vilse och behöver hjälp för att hitta tillbaka hem. Men vad ska jag då göra, manne? Jag vet ju inte var ekorren bor!

Turligt nog är skogsälvorna mina vänner. Hör ni också hur de viskar? Älvorna lovar att hjälpa oss.

Även om älvorna för det mesta håller sig osynliga, kan de ge oss tips. Ibland har jag svårt att förstå deras tips, men ni kanske kan hjälpa mig? Stackars ekorren måste komma hem igen och det är bara älvorna som vet hur man ska gå.

Älvans tips 1: Inte en gran, inte en tall, men ändå taggig.

Svar 1: En enbuske

Älvans tips 2: Som solgnuttan och trollet. Två olika tillsammans.

Svar 2: Björken och lönnen som vuxit samman.

Älvans tips 3: Om trädet skulle stå i stället för att ligga på marken, skulle detta vara ett perfekt regnskydd för en skogsälva.

Svar 3: Eldtickan på ett fallet träd

Älvans tips 4: Den här jätten har varit här under väldigt många generationer av älvor. Hur många barn behövs runt stammen för att täcka den?

Svar 4: En stor asp

Älvans tips 5: Vad äter ekorrar? Från vilket träd får man dem? Den sista på raden är ekorrens hem.

Svar: Det sista trädet i raden av granar. Glöm inte att titta om ni hittar kottar som ekorren har ätit på.

Tips: En ekorrhanddocka, -fingerdocka eller en bild på en ekorre gör berättelsen ännu mer fängslande.

På de följande sidorna finns stödbilder till berättelsen och en karta som pedagogen och möjligtvis också barnen kan ta hjälp av.

DEN VILS-NA E-KOR-REN



JAG HIT-TADE EN BLÖT E-KOR-RE.
JAG VÄRM-DE DEN IN-NAN-FÖR MIN JAC-KA.
NÄR E-KOR-REN BLI-VIT VARM, BÖR-JA-DE DEN PRA-TA.



DEN HA-DE
SO-VIT O-RO-LIGT
OCH FAL-LIT NER FRÅN TRÄ-
DET.



E-KOR-REN VAR SÅ VIR-
RIG
ATT DEN HAL-KA-DE
OCH FÖLL I ÅN.



STRÖM-MEN FÖR-DE E-KOR-REN.
TILL SLUT LYC-KA-DES DEN
KLI-VA UPP PÅ LAND.

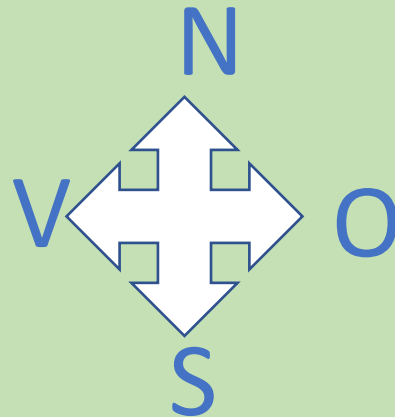
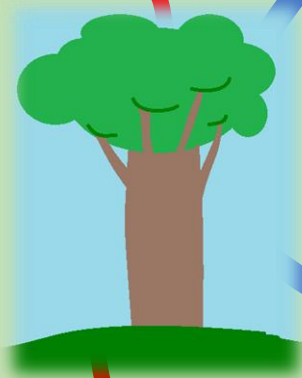


NU ÄR E-KOR-REN
VIL-SE OCH
LÄNG-TAR HEM.



TUR-LIGT NOG HJÄL-PER
ÄL-VAR-NA I SKO-GEN OSS
OCH E-KOR-REN ATT HIT-TA HEM.







SKOGAR

14. Peltolavägen 26, vägens södra sida

Avstånd längs vägen:

Gräsbevuxen yta med ett träd där man kan klättra/hänga och en aspklunga. En bred, kort backe där flera barn får plats samtidigt när man till exempel övar på att rulla. Klungan med aspar lockar till att leka slalomleken eller trädkull.



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.





SKOGAR



LEKPARK



IDROTTSPLATS

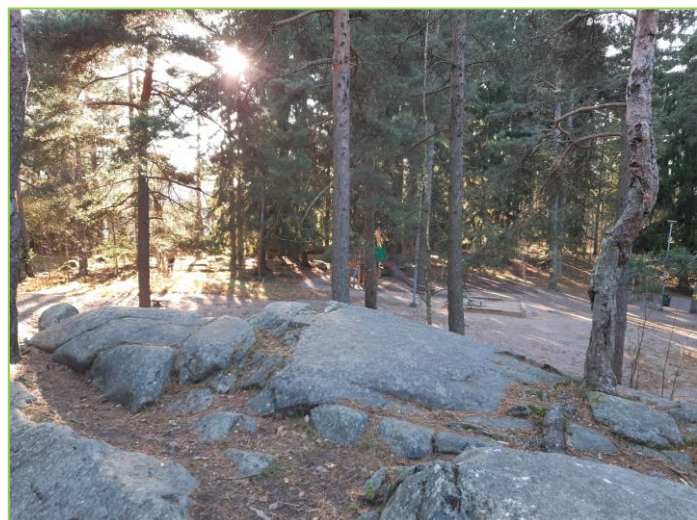
15. Kanelrosparkens lekplats, Vattenklövervägen 24

Avstånd längs vägen:

En mycket bra helhet för olika typer av aktiviteter. I lekparken finns en lagom brant klippa som lockar till klättring. Barrträdsdominerad skog med murket trä och stenar att klättra på. Den gräsbevuxna ytan intill passar bra för spel och rörelselekar. Klätterställning, gungor, balansredskap, rutschkana och sandlåda.

Tallarna har sköldbark, vilket betyder att de är minst 150 år gamla! På stammarna ser man spår efter hackspetten och här finns kottar som olika djur ätit på och som man kan undersöka. På nästa sida finns bilder som gör det lättare att identifiera vilka djur som ätit på kottarna.

Området är lätt att gränsa av: det omges av gång- och cykelvägar, trädgårdar med staket och en bilväg som är en återvändsgränd.



Födelsedagskalas

Här skulle man lätt kunna ordna många slags aktivitetsstationer för en stor grupp, exempelvis på ett aktivitetsbetonat födelsedagskalas. På gräset kan man spela spel och leka rörelselekar, i lekparken kan man ha en bana, på berget kan man klättra och i skogen kan man till exempel ha bildorientering.



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.



16. Kanelrosparken, Björkbyvägen 11

Avstånd längs vägen:

Barrträdsdominerad skog med platt terräng som till stora delar är torr, men som korsas av ett grunt dike. En hel del stubbar och kottar, inget virke för bygglekar. Gränsar till vägen på den ena sidan, men vägen är högre upp, på en brant.

I diket finns lera för lerlekar, i övrigt är skogen en aning torftig, den typ av skog som folk använder som genväg. Om diket och leran känns lockande, rekommenderar vi gummistövlar och galonbyxor.

Eftersom området är så plant passar det bra för skogslekar som kräver mycket utrymme, såsom trädkull eller "Land, skepp och hav".



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. Nya vattentornet i Sandkulla, Malmbacksstigen

Avstånd längs vägen:

Barrträdsdominerad tallmo öster om Malmbacksstigen. En mycket bra skog för lekar. Det finns ett nätverk av stigar, på vissa ställen finns gott om virke för bygglekar och stammar att balansera på, och ungefär mitt i området finns ett torrt dike där man kan bygga broar och leka lekar där man ska hoppa över diket.

Vattentornsbacken är en perfekt plats för att öva på att ta sig fram i backig terräng och också en bra backe att åka nerför utan åkdon. Backen på skolans sida bjuder på olika svåra vägar att ta sig upp och ner – man behöver inte börja där det är som brantast och högst.

Stanna gärna en stund på toppen och reflektera över höjden – vad ser ni nedanför? Vad finns ännu högre upp? Varför är vattentornet högt och varför står det på en höjd? Ni kan testa vattentornets funktionsmekanism till exempel med en genomskinlig tratt och ett rör.



Alligatorer i ån

En deltagare är en alligator som bor i ån, alltså i det torra diket. De andra är zebror. Zebrorna äter gräs, alla på samma sida av ån. När alligatoren säger "gräset är slut", måste zebrorna ta sig över till andra sidan ån för att äta. Alligatoren försöker ta fast zebrorna. När en zebra blir tagen blir hen alligatoren.





18. Vattenklöverparken, Sminkrotsvägen 13

Avstånd längs vägen:

Ett relativt litet med skyddat skogsområde mellan småhus i änden av en återvändsgränd, Sminkrotsvägen. Det finns ett runt, lågt kalberg, en större sten att klättra på och högar av konstgjort stenkross som kan användas i bygglekar. Det finns en del trädgårdsavfall.

Området är lätt att gränsa av: det är lagom litet och både terrängformerna och växtligheten erbjuder bra utgångspunkter för kurragömma eller kyrkråtta.

När man kommer från Dickursbyhållet kan man också gena genom området till Kanelrosparken.



Kyrkråtta

En deltagare är kyrkråttan och hen ställer sig med ryggen mot den andra barnen. Ett barn tvättar kyrkråttans rygg genom att dra med händerna över ryggen. Om man vill kan man rabbla en ramsa samtidigt, men man kan också bara avsluta tvättandet genom att dra ett kryss eller rita en cirkel eller lodräta linjer på ryggen. En deltagare nuddar med fingret på kyrkråttans rygg. Kyrkråttan vänder sig om och gissar vem det var. För varje fel gissning lägger man till +10 på den siffra som kyrkråttan ska räkna till. När kyrkråttan har gissat rätt står hen kvar och räknar, medan de andra gömmer sig. Man får byta gömställe under leken. Kyrkråttan ropar "klar" och börjar leta.

När kyrkråttan hittar någon och ser vem det är, ropar hen till exempel "Nils-råttan". Nils kommer ut ur sitt gömställe och ställer sig på startplatsen där kyrkråttans rygg tvättades. Alla som är tagna blir räddade och gömmer sig på nytt när någon av deltagarna lyckas ta sig till startplatsen och ropar "alla råttor räddade". Man kan rädda sig själv ut ur spelet genom att ropa "egen råtta!" på startplatsen. Leken är slut när alla har räddat sig själv eller blivit tagna.





19. Anisparken, Anisgränden 2A

Avstånd längs vägen:

En liten skogsglänta på norra sidan av Vitbäcksvägen. Lämplig plats för en liten grupp för lekar och kojbygge, om man inte vill eller har tid att gå längre bort, till den större skogen. Med en stor grupp och över 3-åringar rekommenderar vi andra platser. Här kan man också hämta pysselmateriel, i synnerhet finns det gott om lönnlöv för höstpysslet.



Trafikbullret från Vitbäcksvägen hörs till skogen. Håll vägen i åtanke även när barnen hålls under uppsikt.

Lövekorren:
björk- öron,
lönn- huvud,
asp - kropp,
ek - tassor och
gran- svans



Pyssel med löv

Av höstlöven kan man pyssla vad som helst! 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!





20. Murgrönsparken, Liljegränden 9

Avstånd längs vägen:

I området anläggs en park i anslutning till utbyggnaden av det intilliggande daghemmet Kurjenpolven päiväkoti (senare Lauhatien päiväkoti). Då kommer områdets karaktär att ändras.

Just nu är området bortglömt och här växer gräs och träd. En ganska tät klunga aspar och enskilda träd. Det finns en del virke för bygglekar. När man går över gång- och cykelvägen till gräsytan på daghemmets sida, hittar man även stora stammar, som man kan bära tillsammans, och några kullar. Ta med en boll och spela på gräsytan.

Här kommer det att anläggas en park

I samband med utbyggnaden blir området en del av daghemmet.



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 runt en lägereld, den kan vara en inhägnad för djur eller en sagostund. Hinderbanan är för vildhästar. Kåpphästar är ett utmärkt tillägg till banhoppning.





SKOGAR

21.Örtparken, Kalvleksvägen 2C

Avstånd längs vägen:

En liten skogsglänta som gallrats hårt mitt i ett småhusområde. Stubbarna och stenarna bjuder på bra platser för balansträning, för småbarnsgruppen till och med klättringsplatser.

Lätt att hålla uppsikt.



Stubbkull och Marken är lava

Stubbkull: Kullaren försöker ta fast de andra. Stubben är en säker plats. Bara en deltagare åt gången får plats på en stubbe. När kullaren tar någon blir denna deltagare ny kullare.

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!" ska man fortsätta att gå runt. Man kan också lägga till ett lavamonster, alltså en kullare. Lavamonstret kan inte ta sig upp på stubbar och stenar.





SKOGAR



LEKPARK

22. Bläraparken, Brunnstigen

Avstånd längs vägen:

En från trafik skyddad skogsdunge som gränsar mot lekparken och egnahemshustomter. Aspdominerad blandskog med stora stubbar. Mycket öppet och plant område där det är lätt att hålla uppsikt över barnen, bara man ger dem anvisningar att hålla sig borta från egnahemshusens gräsmattor.

Man känner inte riktigt att man är i skogen, eftersom egnahemshuset syns överallt. Området är ändå en trevlig plats för bygglekar och andra lekar, och barnen får träning för motoriken.

Den intilliggande lekparken används av gruppfamiljedaghem på vardagar kl. 9–11 och 15–17.



Väderstreck

Ställ er på mitten. Titta tillsammans med hjälp av kompassen åt vilket håll nord, öst, syd och väst är sett från där ni står. Välj ut något konkret i naturen i varje väderstreck, 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."





SKOGAR



LEKPARK

23. Narvparken, Narvvägen 3

Avstånd längs vägen:

En rymlig lekpark med gungor, en fågelbogunga, två olika klätterställningar, en sandlåda, ett tåg, en gungbräda och ett lektak.

På parkens norra och östra sida finns en gles skogsglänta med stora träd: lönnar, björkar, granar och tallar. Hittar ni en utväxt på björken?



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





SKOGAR

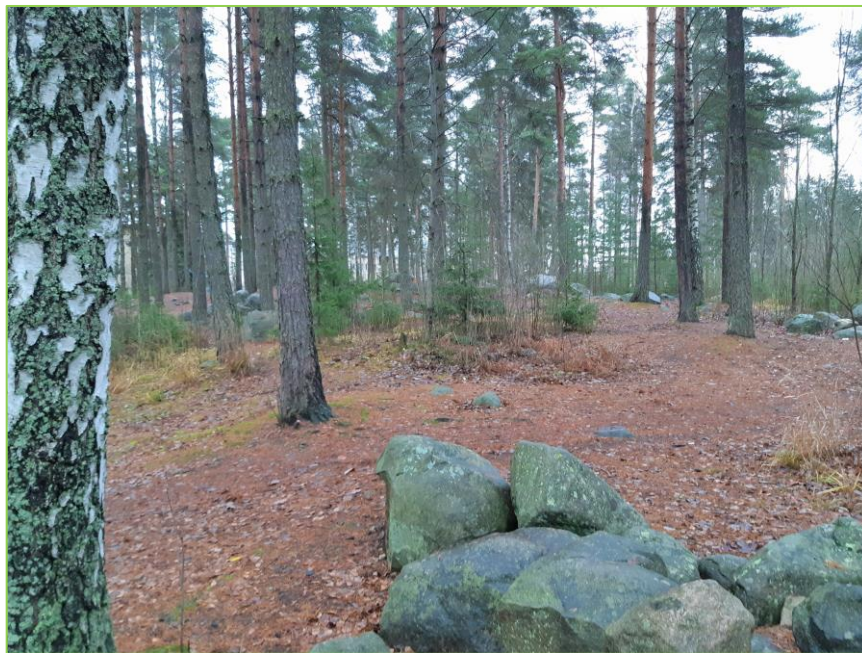
24. Wintersbacken, Edvard Blomqvist stig 4

Avstånd längs vägen:

Torr, barrträdsdominerad skog. Stenrösen där man kan klättra, balansera och gömma saker.

I området får flera grupper plats på en gång utan problem.

Eftersom skogsområdet är uppe på backen är det relativt lätt att navigera här: oavsett åt vilket håll man går så kommer man till slut till stigen och vidare till bosättningen. Avigsidan är att bosättningen syns till de olika delarna av skogen.



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!





SKOGAR

25. K.H. Wiiks park, Lauri Korpinens stig 1

Avstånd längs vägen:

Söder om Lauri Korpinens stig stiger terrängen och i sluttningen finns stigar, bra balansstenar och låga gamla stengärdesgårdar. Uppe på backen är skogen en torr moskog där det växer tallar med sköldbark. Närmare Lauri Korpinens stig är växtligheten frodigare, delvis djungelaktigt tät och lämplig för djungeläventyrare.

På den högsta punkten finns ett kalberg där man kan träna på att klättra upp och komma ner. På bergets olika sidor finns lättare och svårare platser att klättra på.

Gott om talkottar för kastövningar.



Bergsklättring

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

Börja gärna öva på att använda repet i lekparkens rutschkana, på ett plant underlag eller på en sluttande stig.

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

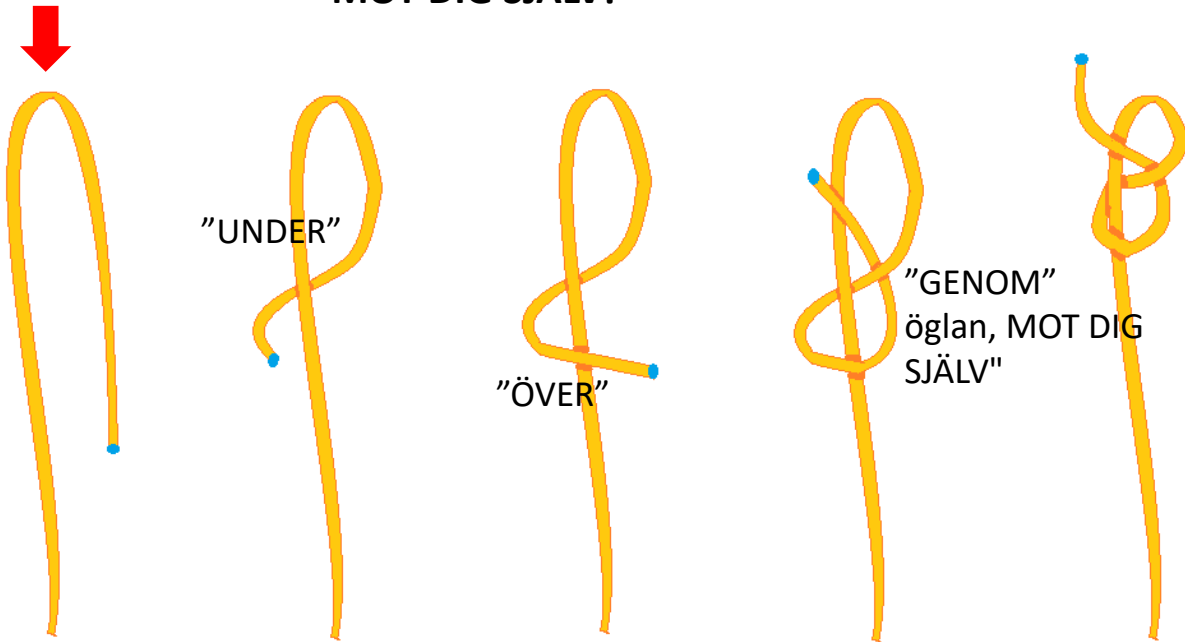


Åtta och dubbelåtta

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.

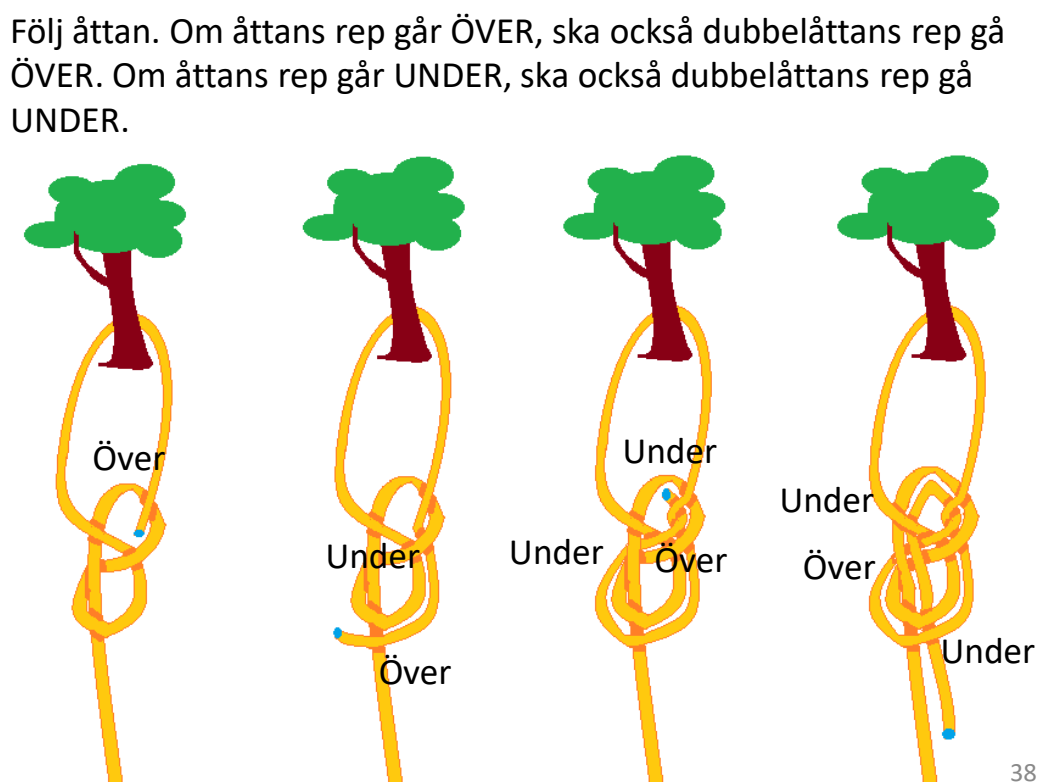
Håll i här med vänsterhanden och för den fria repändan med högerhanden.

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



Dubbelåttan görs genom att noga följa åttan.

Gör en ögla till exempel runt ett träd.





26. Ånäsgatan 19

Avstånd längs vägen:

En än så länge obebyggd tomt öster om järnvägen. Mitt på tomten är det blött, men i det norra hörnet, vid gångvägen till tunneln under järnvägen och Ånäsgatan, finns bra virke för bygglekar. Ställvis är det buskigt och gräset är högt, men det är ändå framkomligt.

Platsen är som bäst från senhösten till tidigt under våren när brännässlorna är kraftlösa.

Norr om gång- och cykelvägen finns gott om videkissar bland annat för påskpyssel.

I hörnet av Ånäsgatan och gång- och cykelvägen finns ett träd som spillkråkan hackat hål i.



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.

Riv kojans 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 kojans och återställa området!





SKOGAR



VATTEN



FAVORIT

27. Stenparken vid Heureka och åns omgivning

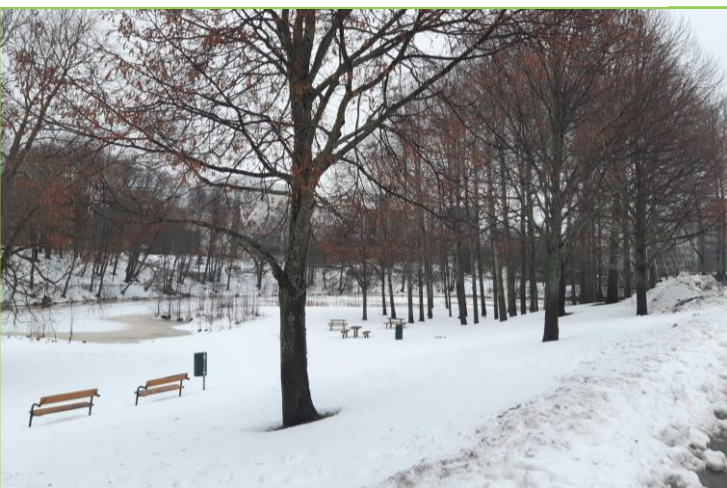
Avstånd längs vägen:

Stenparken på Heurekas sida av gång- och cykelvägen är en fantastisk plats för hopp-, klättrings-, parkour- och kurragömmolekar för barn i alla åldrar.

Planteringarna på järnvägssidan kantas av en välvd stenkant, som lockar till löpbanan och trafiklekar! Gräsytan intill är en av många utmärkta matsäcksplatser.

På åns sida av gång- och cykelvägen finns picknickbord och en gräsbevuxen nerförsbacke. Nära gång- och cykelbron på järnvägssidan finns ett aspdominerat skogsområde där det växer soppar på hösten. Gräsänderna simmar gärna i den lugna delen av ån. Att titta på Dickursbyforsen och det strömmande vattnet från bron är en rolig aktivitet.

Som helhet är detta objekt fyllt med saker att utforska och förundras över.



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 ...





VATTEN



SKOGAR

28. Fernissastranden, norra åbrinken

Avstånd längs vägen:

Inte en egentlig skog, utan ett område vid ån, där man kan följa och förundras över vattnets gång i ån. På stranden finns gott om olika stora stenar och att gå och hoppa på dem är bra träning för motoriken. På stenarna hittar man också bra platser att äta matsäck på. När barnen rör sig fritt i området måste man komma överens om en tydlig regel för hur nära ån man får gå.

Här kan man också sjösätta barkbåtar!



Ljudlandskapet vid vatten

Sätt er ner på stenar i lugn och ro och hitta en bekväm ställning. Man övar på att sitta alldeles blickstilla på stenarna och lyssnar på och observerar ljudlandskapet vid vattnet. Man blundar och lyssnar på vattnets rörelser ännu noggrannare. Hur lät ljudlandskapet vid vattnet? Kan man beskriva det eller härma det med rörelser? Kom på rörelser med vilka ni kan beskriva ljudlandskapet vid vattnet!





VATTEN



SKOGAR

29. Färgfabriksstranden, södra åbrinken

Avstånd längs vägen:

Nära järnvägen finns en ankdamm i ån och här rinner vattnet långsammare. Ovanför den gamla dammen är strömmen stridare. Ovanför dammen finns en bred remsa med stenblock, där en promenad bjuder på fantastisk motorikträning! Man måste komma överens om en tydlig regel för hur nära ån man får gå.

Branten från ån till gång- och cykelvägen är ett lagom brant "berg" för äventyrare. På flera ställen finns matsäcksplatser som nästan är som läktare och där man kan klättra upp och hoppa ner.

Tack vare att dammen vid färgfabriken rivits kan man se öringar leka.



En bana på läktaren

På stendläktaren och trappan kan man bygga en fantastisk bana! Var ska man gå upp och var ska man gå ner? Hur? Stenar fungerar bra som slalomkoner, av pinnar kan man bygga pilar och hinder och så vidare.





SKOGAR



IDROTTSPLATS

30. Påkasparken, Konungsvägen 6B

Avstånd längs vägen:

Gräsbevuxen yta för spel och rörelselekar och ett skogigt område på Konungsvägens sida. Hembygdsgården Påkas tomt ägs av staden och förvaltas av en förening.

I skogen växer i huvudsak gran, lönn och tallar. Många låga stenar där man kan balansera och träna motoriken. Bra sikt mot Konungsvägen, framför allt från det lilla kalberget i mitten – ”utkiksplatsen”.

I Påkas fanns det bosättning redan på stenåldern, alltså 2 800–2 300 år före tideräkningens början. Galet! Hembygdsgården Påkas, som nu står på platsen, är ett före detta rusthåll. Läs mer om Påkas historia på:

<https://www.pakas.fi>



Trädkull

När deltagaren rör vid ett träd är hen på ett pax. Bara en deltagare får plats på ett pax. När kullarna ropar ”byt träd” måste alla lämna paxet. Man får inte återvända till samma pax genast efter.





SKOGAR

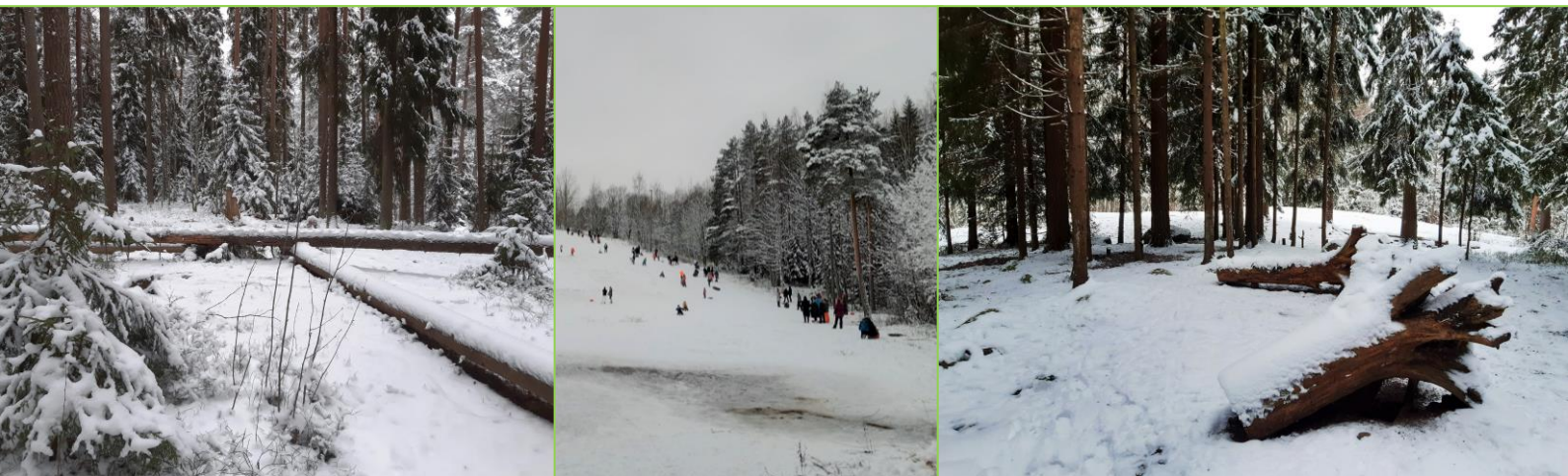
31. Simonsbro skog, Stensötsvägen 16

Avstånd längs vägen:

Simonsbro skog är ett stort skogsområde med motionsslingor, dit man kan ta sig från flera håll. En mer detaljerad karta över denna del av skogen finns på nästa sida.

Norrut från mattvättplatsen finns barrträdsdominerad skog med mycket bra terräng för lekar och friluftsliv. I slutningen finns gott om liggande träd med mera som kan användas för kojbygge. På flera ställen finns stammar för balansträning och skogshinderbanor. I norra spetsen av motionsslingan finns ett låglänt, blött område.

Mösskärrsbacken är en fantastisk pulkabacke.



Kartor

Behöver du en mer detaljerad karta över någon del av Vanda? Här finns två användbara adresser, Kartta Vantaa:

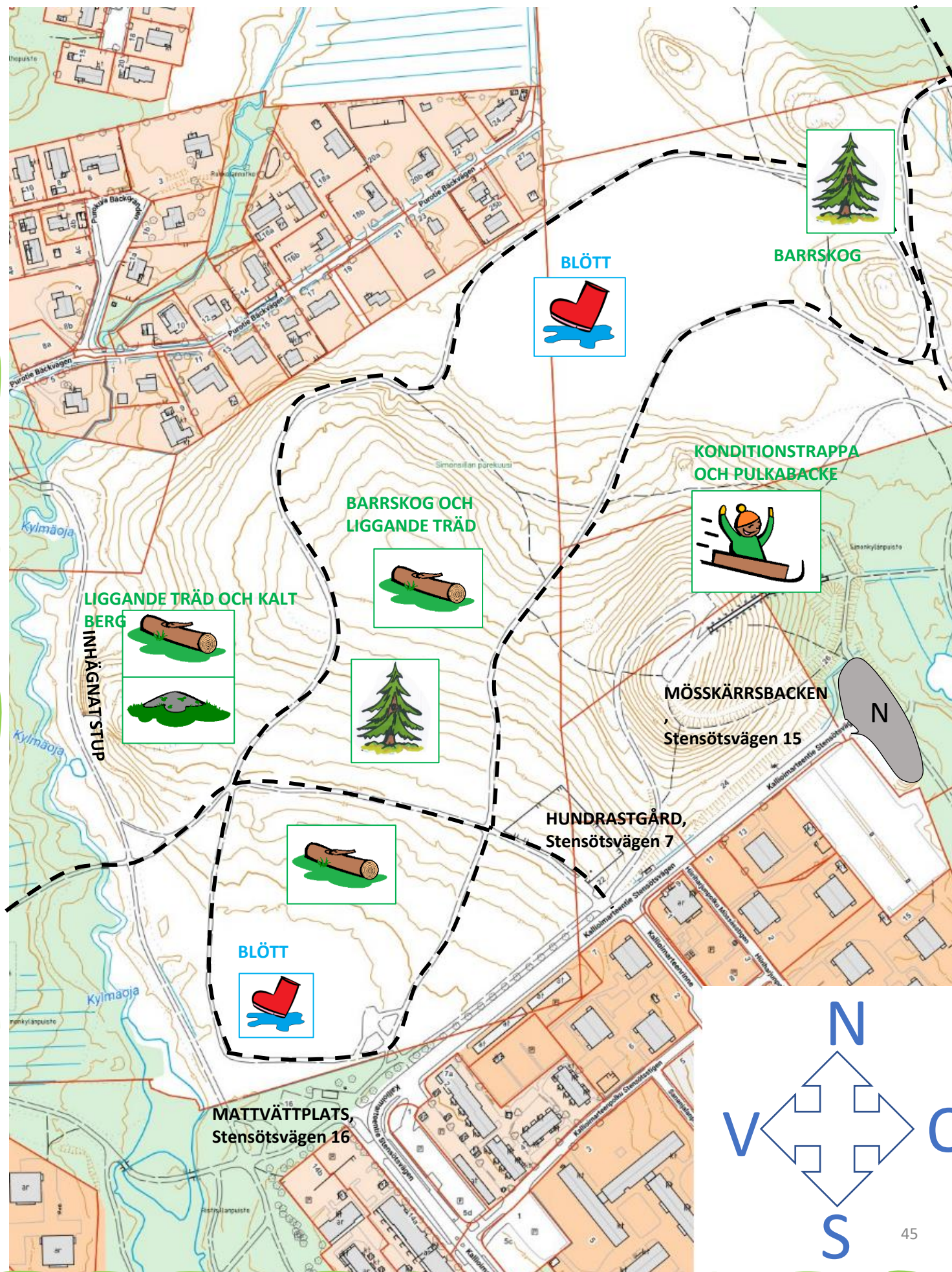
<https://kartta.vantaa.fi/> och Lantmäteriverkets Kartplatsen:
<https://asiointi.maanmittauslaitos.fi/karttapaikka/?lang=sv>



50 m

31. SIMONSBRO

upplöst motionsspår
stig





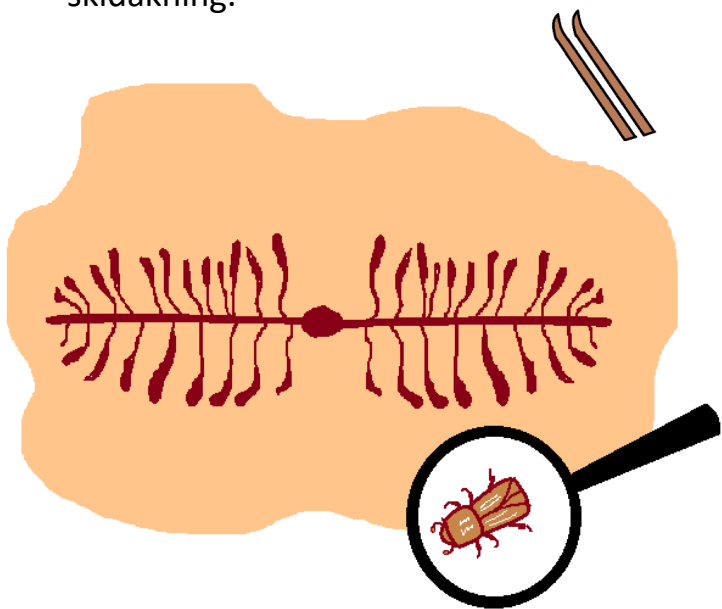
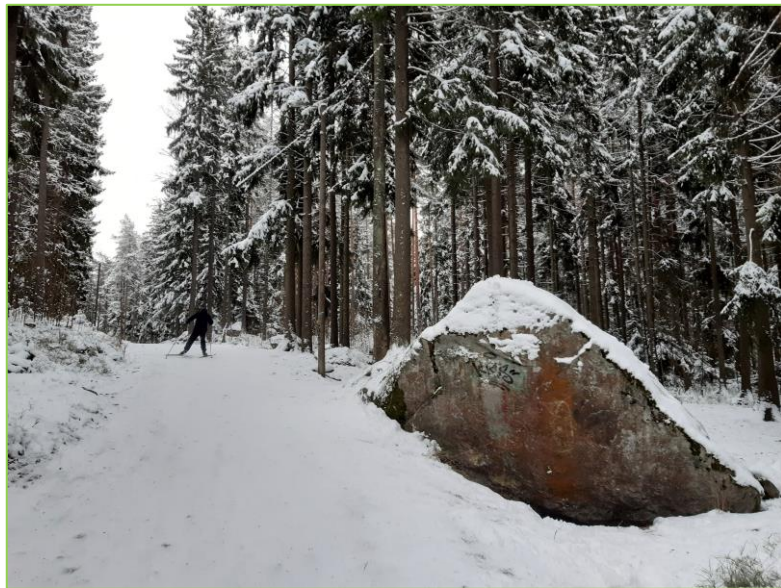
32. Simonsbro skog, Stensötsvägen 15

Avstånd längs vägen:

Simonsbro skog är ett stort skogsområde med motionsslingor, dit man kan ta sig från flera håll. En mer detaljerad karta över denna del av skogen finns på nästa sida.

Nordost från parkeringsplatsen vid Mösskärrsbacken finns Möspottarna och barrträdsdominerad skog före åkerfälten.

Åkern är en bra, flack plats för att öva på skidåkning.



Hela detta område med barrträd är en utmärkt plats att undersöka spår efter djurens måltider. Hittar ni kottar som en ekorre, sork, större hackspett och korsnäbb har ätit?

Eller granar som granbarkborren har tuggat på?

Djurens liv

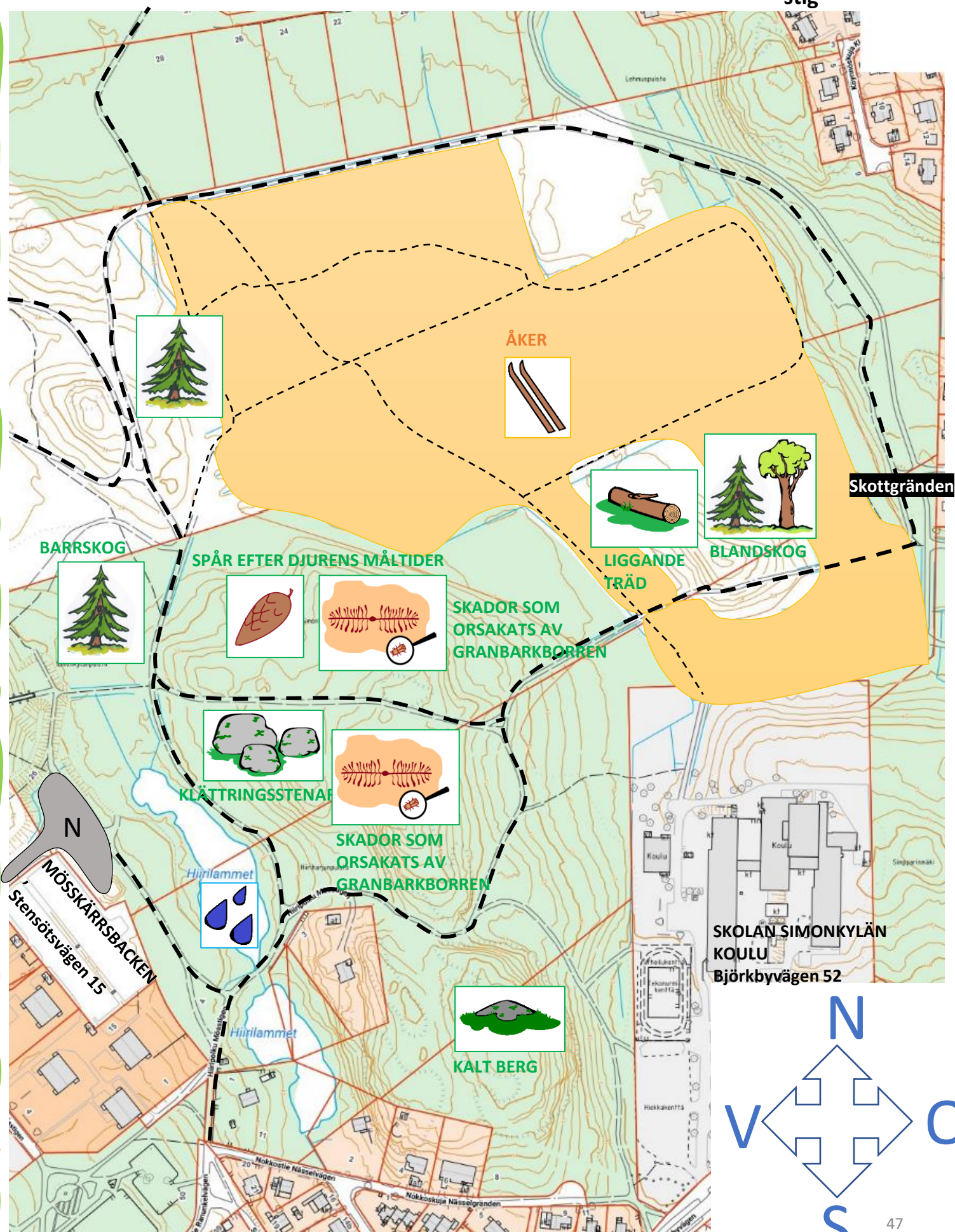
Vilka djur som lever i skogen eller spår efter deras måltider eller fotspår har ni sett? Hur rör sig olika djur? Hur låter de? Bygg hem för olika djur i smågrupper. Hur tror ni att granbarkborrens hus ser ut?



50 m

32. SIMONSBRO

upplyst motionsspår
stig





SKOGAR

33. Simonsbro skog, Björkbyvägen 66

Avstånd längs vägen:

Simonsbro skog är ett stort skogsområde med motionsslingor, dit man kan ta sig från flera håll. En mer detaljerad karta över denna del av skogen finns på nästa sida. På norra sidan av denna del av skogen finns järnvägen 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 en fin kulle med kalt berg, 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 slutningen finns en stor brant som man bör undvika.

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.

Lejlebergets topp



Lejleberget, stig



Barrskog intill motionsslingorna

Kottrally

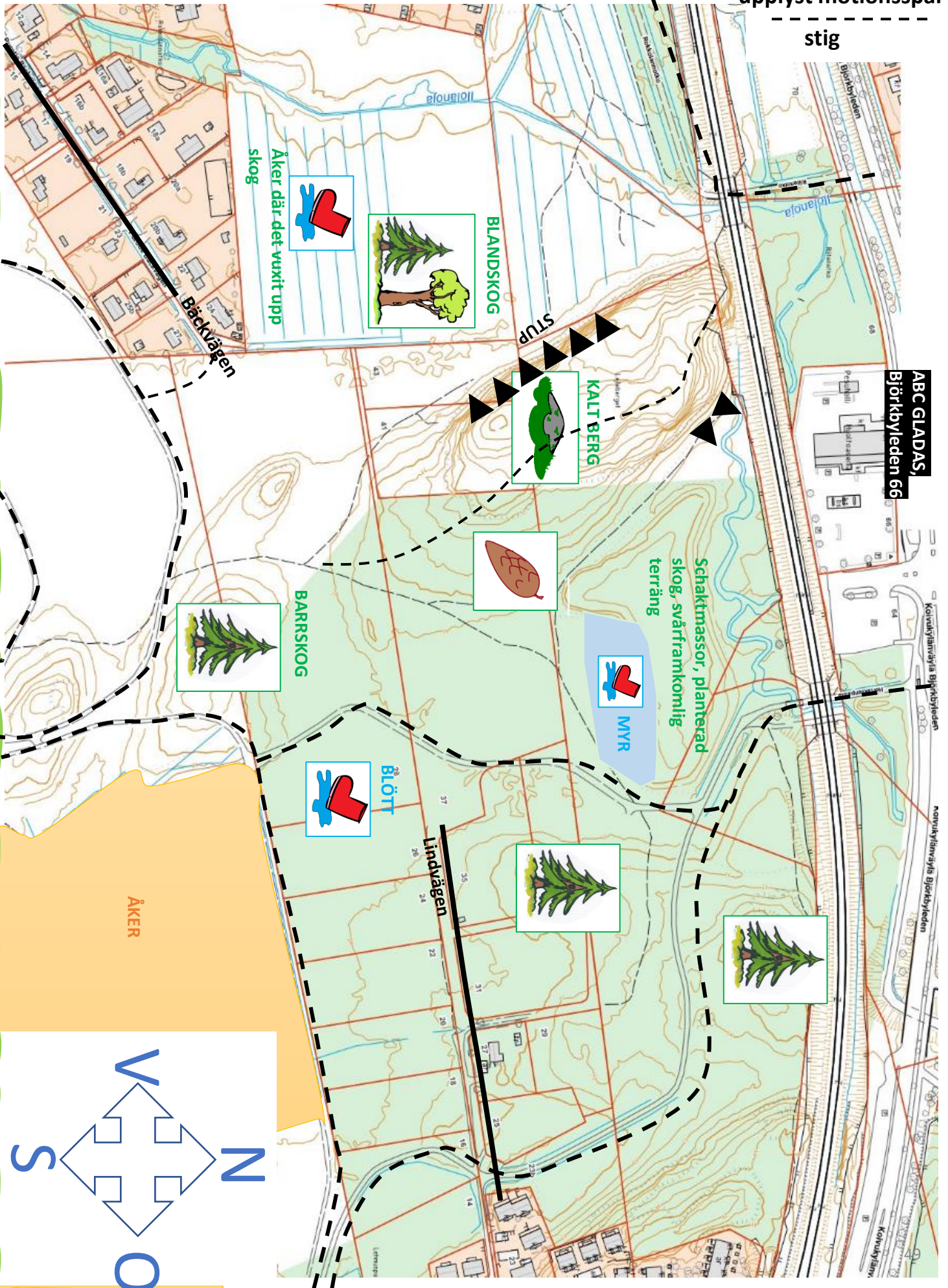
Målet är att samla så många kottar som möjligt på en viss tid, en kotte i taget. Samlandet börjar vid den första ljudsignalen och slutar vid den andra. Efter kottrallyt kan man till exempel öva på precisionskastning med kottarna.



33. SIMONSBRO

bilväg
upplyst motionsspår
stig

50 m



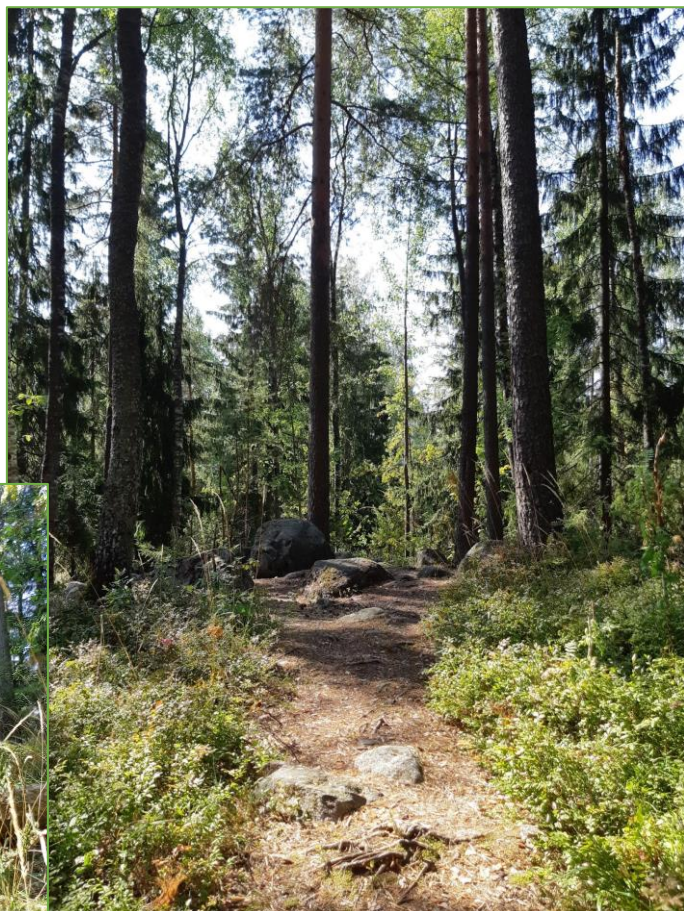


SKOGAR

34. Simpparibacken, skolan Simonkylän koulu

Avstånd längs vägen:

En skog för närrekreation bakom skolan Simonkylän koulu och en bred, ganska lättframkomlig stig som går runt skogen. I skogen växer mest björk, tall, gran och rönn. Beklagligt nog finns det en del skrot och skräp i skogen.



Ett fallet träd där man kan träna balansen.

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 framför dem. Det är bra att byta rörelse ofta.





35. Bäckbystranden, Aftonrådevägen Helsingfors

Avstånd längs vägen:

Söder om Kervo å och gång- och cykelvägen finns en skogsglänta med blandskog. Här växer mest björkar, pilträd och aspar. På gång- och cykelvägens sida finns en gran som är ett bra klätterträd. Det finns en del virke för bygglekar och på vintern ett skidspår. Skogen gränsar mot gång- och cykelvägar och bosättning – det är mycket enkelt att gränsa av lekområdet.

På bron över ån finns breddningar där man kan stå och titta på ån och hur vattnets strömning i ån varierar.



Skattkartor

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

Märk skatterna på kartan med röda kryss.

Byt skattkartor med varandra och ge er ut på skattjakt!





36. Kalkbergets naturskyddsområde

Avstånd längs vägen:

En vidsträckt och mångsidig skog med mycket nivåskillnader. Utmärkt utflyktsmål om man vill åka längre bort och stanna en längre tid. I huvudsak mo- och lundskog samt kalberg. Uppe på berget finns en utsiktsplats där man med fördel kan ta paus och titta på utsikten. Kalkberget har fått namn efter kalkstenen som finns i berggrunden här. I skogen finns blöta ställen.



På Vandakanalen på YouTube finns en presentationsvideo om Kalkbergets naturskyddsområde som heter Vantaan lähiluonnossa – Kalkkikallion luonnonsuojelualue.



Färgorientering

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





SKOGAR

37. Kråkberget

Avstånd längs vägen:

Ett skogsområde bredvid bostadsområdet på Sexansvägen som lämpar sig bra för lek och utflykter. Terrängen är relativt jämn och här växer mest tallar. Intill Ringvägen är terrängen klippigare och bakom bostadsområdet på Sexansvägen finns mer tallskog.



Alla i samma gömställe

Markera/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.





SKOGAR



LEKPARK

38. Lindmanskärret, Högmossegränden 8

Avstånd längs vägen:

En blandskog i närheten av ett småhusområde som är lätt att nå. Genom skogen går en bred stig. Här växer mest granar, tallar, rönnar och björkar. I närheten av skogen (på Högmossegränden 8) finns också en skyddad, fridfull och inhägnad lekpark. I lekparken finns två gungdjur, en gungställning, ett multiredskap (stor och liten rutschkana, brandmansstång, lektak, klätternät, -stänger och -rep), fjädergunga för två, bollvägg samt två bänkar.



Naturkatastrofer

Barnen springer runt i omgivningen, 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: Man måste gömma sig för den vuxna/ledaren
- Svårighetsgraden kan höjas genom att lägga till en tidsgräns inom vilken man måste hinna ta skydd. Naturkatastroferna kan variera beroende på elementen som finns i omgivningen.

Totte Trollkarls
lektips





39. Undibacka, Nevavägen

Avstånd längs vägen:

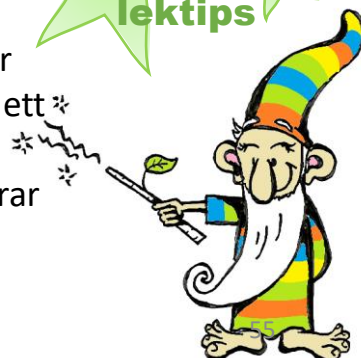
Klippigt skogsområde där det mest växer tallar. Skogen nås via stigen från Nevavägens södra ände. Därefter går man i uppförsbacke upp på berget. En utmärkt plats att träna på att gå i uppförsbacke och i en delvis svårare terräng. Skogen nedanför är tätare och uppe på berget är träden glesare och terrängen mer öppen.



Hitta en likadan

Be barnen att hämta föremål från naturen (t.ex. kotte, kvist, löv, sten, mossa) och ge dem till den vuxna. Därefter delar man upp barnen i grupper: 3–4 barn/grupp. Den vuxna visar upp föremålen ett i taget för barnen och barnens uppgift är att med den egna guppen försöka hitta ett till exemplar av samma föremål. När varje grupp har hittat samma föremål tittar man på föremålen från naturen tillsammans och diskuterar hur färgerna på löven skiftar på hösten även om löven kommer från samma träd, till exempel lönnlöv. Under letandet får man inte jämföra föremålet med det som visats.

**Totte Trollkarls
lektips**





SKOGAR

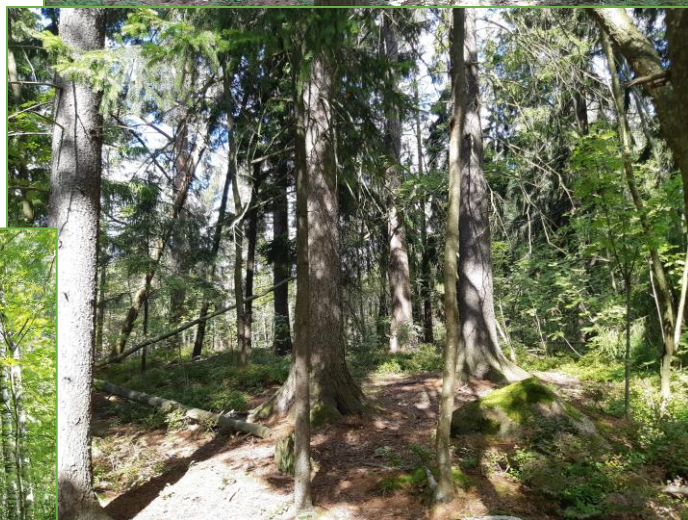


SKIDÅKNING

40. Ljungmomalmen, Sandbanan

Avstånd längs vägen:

En blandskog i närheten av industriområdet, där det också finns en friluftsled. Här växer mest björkar, rönnar, granar och tallar. Det är inte helt stilla i skogen på grund av trafikbullret från omgivningen, men platsen är ändå utmärkt framför allt för utflykter i närmiljön och lekar samt för att utforska omgivningen. På vintern går ett 1,3 kilometer långt skidspår längs friluftsleden runt Ljungmomalmen.



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. Leken 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?



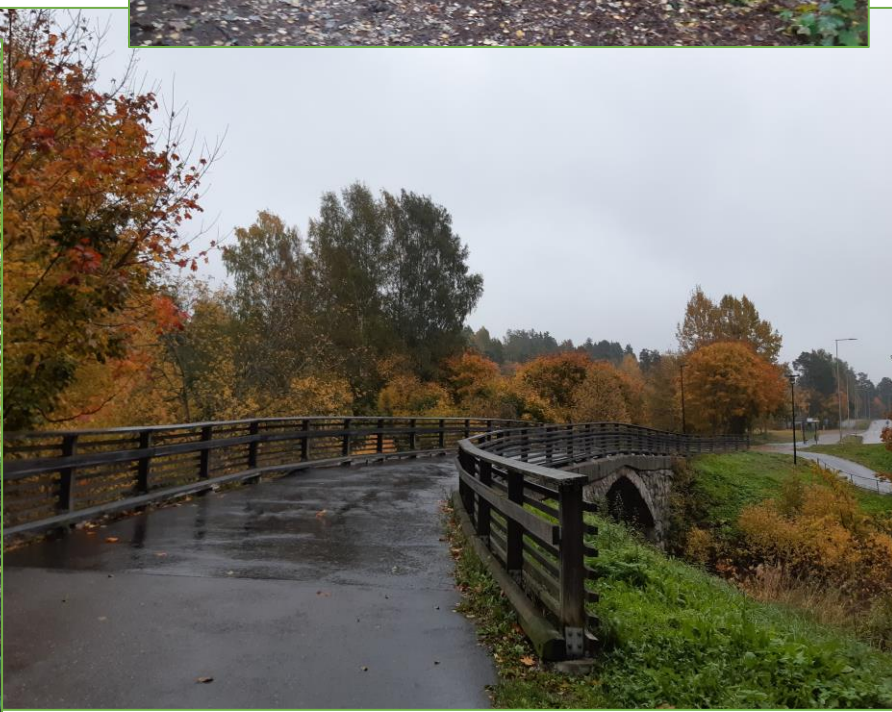
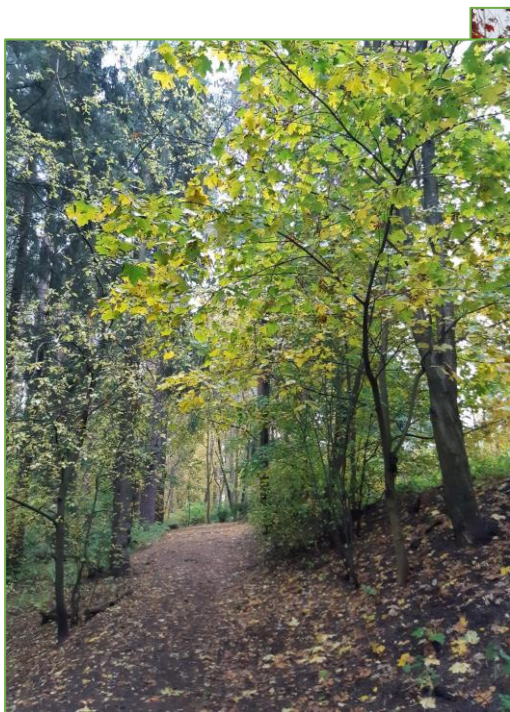


SKOGAR

41. Brännmalmsparken, Brännmalmsvägen 12

Avstånd längs vägen:

En liten skogsglänta som gränsar mot åker och höghus och som korsas av en friluftsstig. Här växer tallar och lövträd. Genom skogen kan man gå till Haxböle stenbro och titta på vattnet.



Traditionella statyer

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

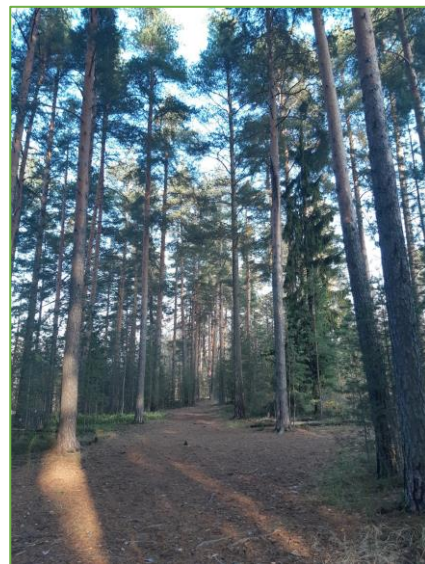




42. Sandparken

Avstånd längs vägen:

En smal talldunge mellan Tusbyleden och bosättning. Genom skogen går en friluftsstig. Skogen är inte den lugnaste, eftersom trafikbullret från Tusbyleden hörs hit. Skogen lämpar sig ändå för korta turer i närmiljön och små grupper. I skogen finns också ett litet bergsområde som höjer sig högre upp än den övriga terrängen.



Krama ett träd

Prova 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?





43. Landskapsparken

Avstånd längs vägen:

Ett skogsområde som gränsar mot Björkbyleden och ett bostadsområde. Skogen på Tusbyledens sida är lundskog som fortsätter som grandominerad blandskog. Skogen är relativt lugn vad gäller trafikbuller, även om det finns stora vägar i närheten. I skogen stiger terrängen mot en svagt sluttande backe och sedan neråt igen. Här får man bra motorikträning genom att gå uppför backen och balansera på stenar.



Gigabum

Ett barn är gigabum och hen ska hela tiden röra vid ett träd. Gigabum börjar räkna neråt från tio sekunder –, tio, nio, åtta och så vidare – med slutna ögon och ansiktet mot trädet. Under tiden går de andra deltagarna fram och vidrör gigabums rygg och springer sedan och gömmer sig. När gigabum ropar noll, får hen öppna ögonen och se om alla har gömt sig (gigabum rör hela tiden vid trädet). Om ingen syns till börjar gigabum på nytt räkna neråt. Under nästa omgång har tiden minskat med en sekund, alltså nio, åtta, sju och så vidare. Under tiden springer de andra fram och vidrör gigabums rygg och gömmer sig igen, men på ett annat ställe än förra gången. Leken fortsätter tills gigabum räknar så få sekunder att man inte hinner gömma sig.

Öka utmaningen: den som inte hinner gömma sig hamnar i fängelse. Fängelset är en plats som man avtalat i förväg. Man kan rädda varandra från fängelset under tiden då gigabum räknar genom att röra vid fången. Samtidigt måste man ändå också hinna röra vid gigabums rygg och springa till ett nytt gömställe.

Totte Trollkarls
lektips

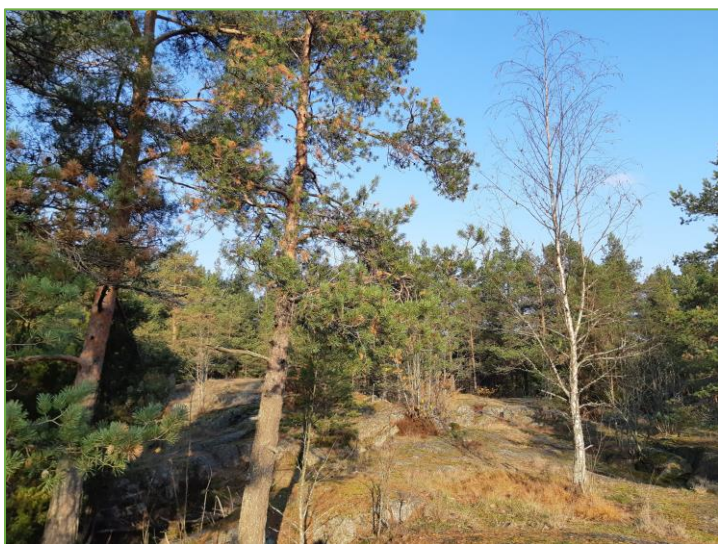




44. Landskapsbacken

Avstånd längs vägen:

Ett bergigt skogsområde mitt i bosättning. Moskog där det mest växer tallar. Terrängen är varierande och stiger upp på ett litet berg. En bra och lugn plats speciellt för en lite mindre grupp.



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. Senare kan man tänka tillbaka på Drömträdet och teckna/måla/pyssla det. Det kan man naturligtvis också göra redan i skogen. När man pysslar Drömträdet kan man fundera på följande frågor:

- Har Drömträdet magiska krafter?
- Vilken färg har ditt Drömträd eller hur luktar det?
- Vad gillar du att göra eller till exempel vilken mat gillar du? Kan Drömträdet hjälpa dig med detta?

**Totte Trollkarls
lektips**

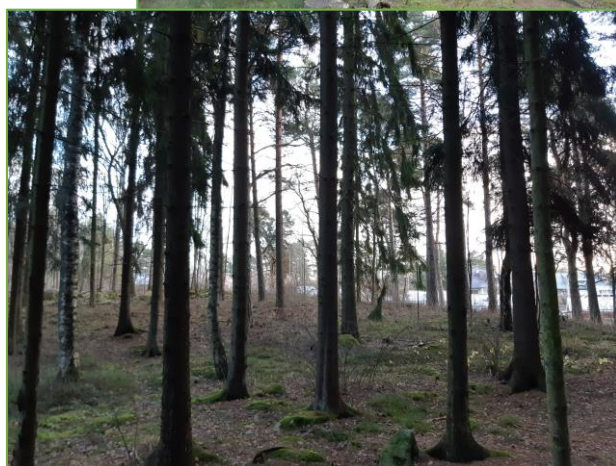




45. Heidehofsparken

Avstånd längs vägen:

Skog för närrrekreation som gränsar mot Heidehofsvägen och bosättning. I skogen finns en hel del gamla tallar och en del granar och ett fåtal lövträd. Terrängen är något högre upp än Heidehofsvägen. På krönet finns ett flackt, talldominerat område och i skogen finns också stigar.



Rör vid en stubbe

Barnen delas in i par eller små grupper. En vuxen ber barnen att röra vid olika saker, såsom en stubbe, stenar, trädstammen, mylla, mossar, en kotte, ett löv, något blött, något långt, något runt och så vidare. Barnen springer i par eller grupper snabbt till det som de ska röra vid. Man kan också byta rörelsestil: smyga, hoppa, ta jättekliv. 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.

**Totte Trollkarls
lektips**

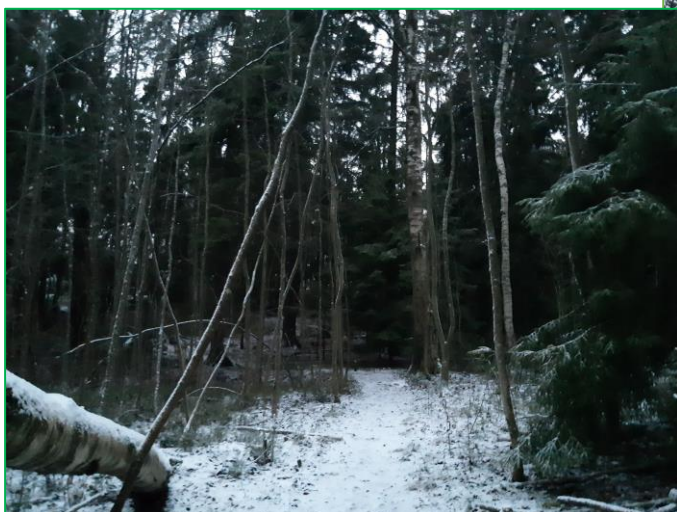




46. Tulpanparken

Avstånd längs vägen:

En talldominerad blandskog som gränsar mot Rödsands bostadsområde och Tusbyvägen. En del av skogen är bergig och terrängen stiger till toppen av berget. Terrängen utmanar motoriken: det går både uppåt och neråt och det finns mycket stenar! I skogen finns också stigar som man kan gå på.



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 kompis.
- Kommer ni på fler vänliga saker ni gjort under dagen eller annat som visar att ni har varit kiva kompisar?

**Totte Trollkarls
lektips**





DJUR

1. Fårhagen i Dickkursby centralpark

Avstånd längs vägen:

Här betar vanligtvis får från början av juni till slutet av oktober, och det är trivsamt att titta på fåren. Platsen där man kan titta på fåren, där det inte finns elstängsel, är markerad på kartan med en cirkel.

Hur mycket vet ni om får? Hur låter får? Vad äter de? Vad kan man göra av fårull?



Maskrosor till får

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





VATTEN

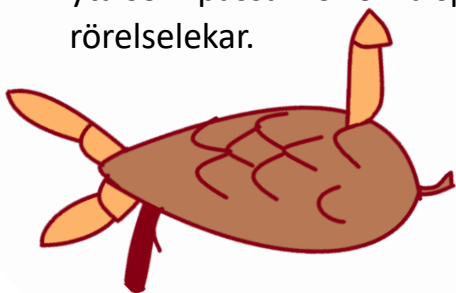
1. Kvesvedsstranden, bakom Teboil

Avstånd längs vägen:

På gång- och cykelvägen som går från Kaveldunsvägen bakom Teboil finns en bro över Kallbäcken. Bredvid bron finns en perfekt plats där man kan korsa ån genom att hoppa från sten till sten när vattnet ligger lågt.

Här kan man se strömstaren.

Bakom Teboil finns en stor gräsbevuxen yta som passar för olika spel och rörelselekar.



Den här kott-ubåten har en grankotte som skrov, aktern och periskopet är gjorda av lönnens delfrukter och rodret är en gren.



Barkbåtar

Bygg barkbåtar under utflykten i skogen och sjösätt dem i ån på hemvägen. Om det är svårt att hitta bark för barkbåtarna, så flyter också kottar. Pyssla kottkor och låt dem simma eller bygg ubåtar av kottar. Senare kan man fortsätta utforska temat genom att undersöka vilka olika saker som sjunker och vilka som flyter. Man kan till exempel släppa ner stenar och kottar i en hink och undersöka vad som händer och diskutera ämnet.





VATTEN

2. Översvämningssdammen, Dickursbyvägen 91

Avstånd längs vägen:

En översvämningssdamm som blivit avskuren från Kallbäcken norr om Dickursbyvägen. En bra plats för reflektioner kring exempelvis vår- och höstfloder och orsaker till översvämningar på vägen förbi eller när man tar rast för att äta matsäck. På dammens västra sida finns en brygga, den östra sidan är ett smalt näs längs vilket det går en stig. Stigen är ställvis smal.

Andmat: De små gröna vattenväxterna som flyter på dammen är andmat, vår minsta blommande växt. Andmat växer i näringsrika, lugna vatten och odlas också som mat för akvariefiskar. Guldfiskar älskar andmat. Andmaten minskar också näringshalten, alltså sänker kväve- och fosforhalterna i vattnet. Med andra ord renar den vattnet.



Vart tar vattnet vägen?

Vart tar vattnet vägen när det regnar?

Bilden på nästa sida kanske hjälper er att svara på frågan. Det lönar sig att också undersöka i praktiken hur vattnet absorberas. Fyll en hink med vatten och börja experimentera!

När ni pratar om vattnets kretslopp kan ni också prata om vad vattnet transporterar med sig. Om man slänger ett godispapper på gatan, vad händer med det?



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?

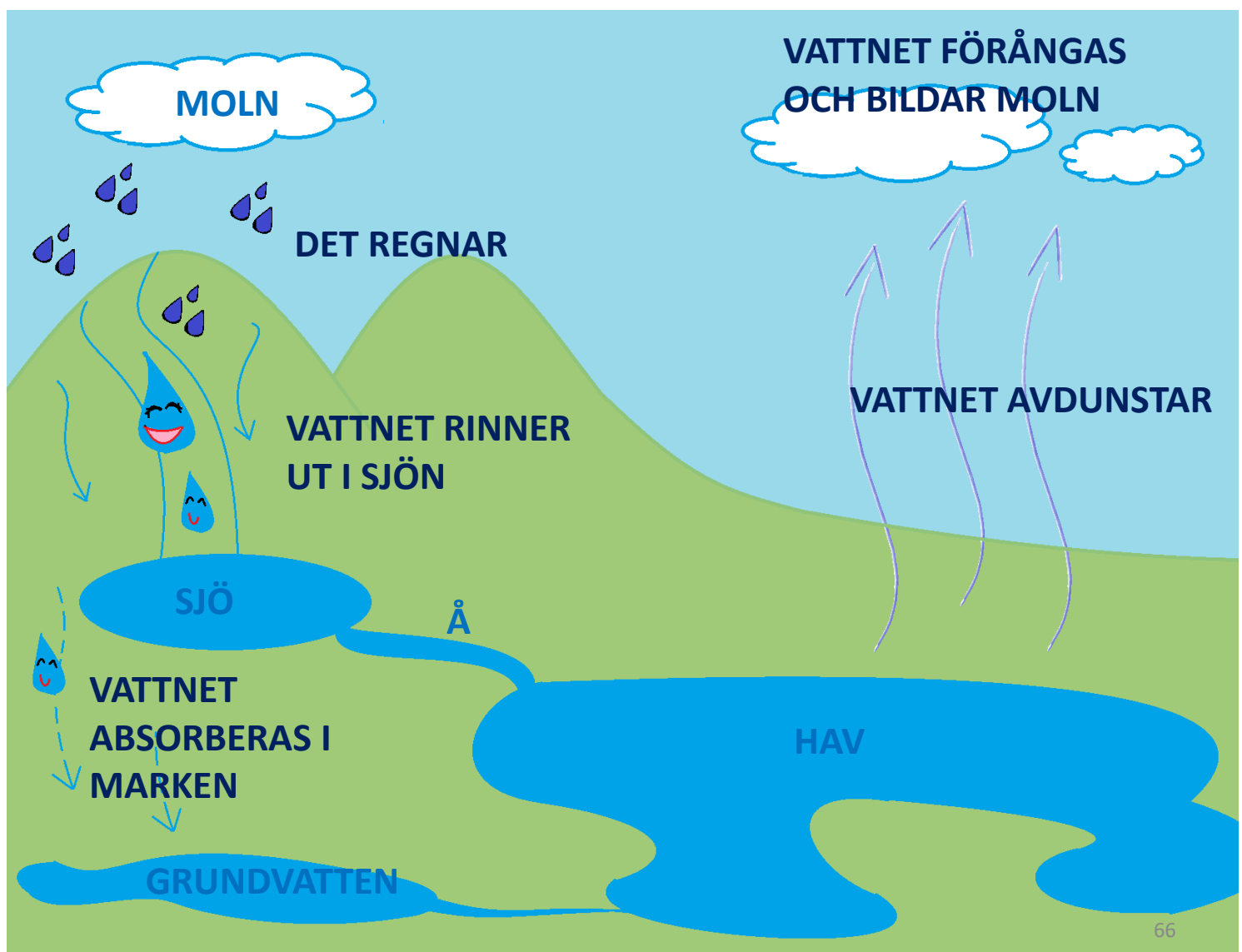
När det regnar faller vattendropparna ner mot marken. Dropparna träffar marken, men de stannar inte där, utan bildar bäckar och rinner ner mot tjärnar och sjöar.

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!





FAVORIT

1. Snöbergen, bakom ishallarna, Västra Vitbäcksvägen 54

Avstånd längs vägen:

En asfaltremsa och en gräsyta där snön som plogas från ishallarna deponeras. När det inte finns någon snö i naturen, är detta en inspirerande plats där man kan kasta snöbollar, göra små snögubbar och roa sig med snön på andra sätt!

När det är kallt bildar snön ett stort berg där man kan åka backe och klättra.

Intill finns skate- och kickbikeplatsen och basketplanen på Peltolan koulus skolgård. När eleverna inte har rast är kickbikeramperna fantastiska platser för klättring, balansering, trick och banor, beroende på åldersgrupp.



Polarfararna

Bli polarfarare. Snöhögar inspirerar polarfararna oavsett årstid. Polarfararna erövrar snöbergen, hur tuffa förhållandena än må vara. På sin resa måste de ta sig över hala isfält och ojämnheter och ibland ramlar de på rumpan – men de kliver upp igen och fortsätter framåt.





Idrottsplatserna på kartan

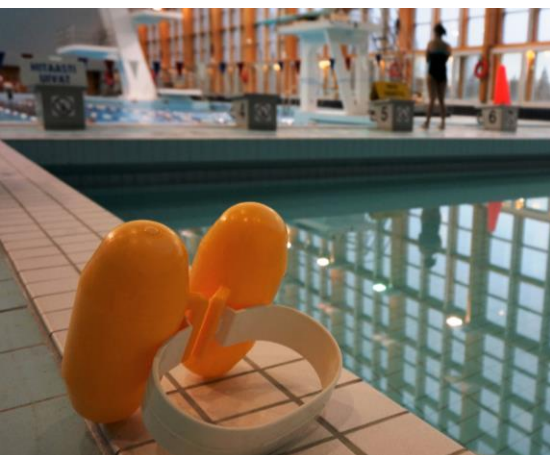
Platserna som lämpar sig för fysiska aktiviteter med små barn är markerade på kartan med idrottsplatssymbolen. En del av platserna är byggda idrottsanläggningar, andra är gräsytor som lämpar sig exempelvis för spel. Ovanför kartsymbolen kan det stå Boka pass. Då måste lokalen bokas i förväg för en viss tid.

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 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 i vilket skick det är och kontaktuppgifterna till underhållet.





IDROTTSPLATS



VATTEN

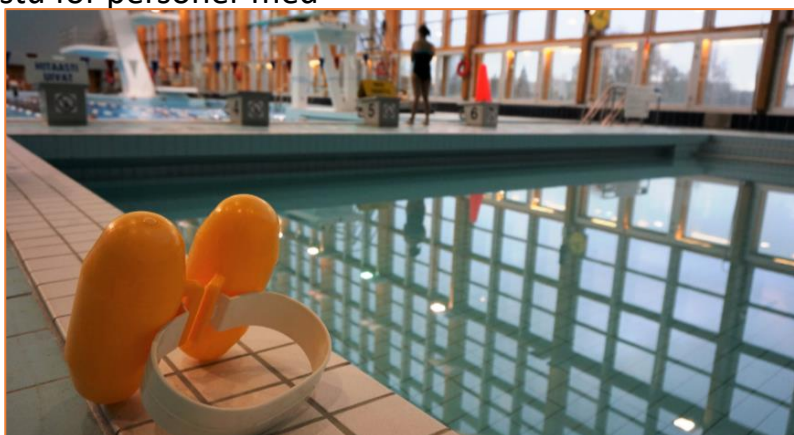
1. Dickursby simhall, Västra Vitbäcksvägen 50

Avstånd längs vägen:

Staden har fyra simhallar; Dickursby, Håkansböle, Mårtensdals, Myrbacka och Korso simhallar. Dickursby simhall ingår i Dickursby idrottspark. Barn under sju år får använda herrarnas och damernas omklädningsrum oavsett kön. Närmare information finns på Vanda stads webbplats.

I Dickursby simhall finns:

- Undervisningsbassäng, 5 m x 8 m
- 50-metersbassäng med sex banor
- Hoppbassäng
- Bassänglyft i stora bassängen
- Egna omklädningsrum, duschar och bastu för personer med rörelsenedsättning



Kom hem

Deltagarna ställer sig i rad med rumpan mot bassängkanten. Lekledaren säger "Kom hem alla barn". Deltagarna svarar "Hur?". Lekledaren säger hur, till exempel gående, springande, baklänges, i sidled, snabbt, blåsandes bubblor eller skvättandes vatten, med jättestora steg ... Deltagarna tar sig till den motsatta sidan av bassängen på det angivna sättet och sedan upprepar man leken.





IDROTTSPLATS



SKIDÅKNING

2. Gräsbevuxen yta, Västra Vitbäcksvägen 50

Avstånd längs vägen:

Bakom Dickursby simhall finns en flack gräsbevuxen yta som lämpar sig för många slags aktiviteter, såsom rörelselekar och -spel, större jippon, för att öva på skidåkning och utforska naturen. I kantområdena finns ett glest trädbestånd: rönnar, silverpilar, björkar och barrträd. På gräsytan finns mål på sommaren och ett skidspår på vintern. På Näckrosvägens sida finns volleybollstolpar.

Vid simhallens vägg finns en bänk som går längs hela hallens bredd, där man till exempel kan äta matsäck. Samtidigt kan man förundras över kaninhålorna. Kanske träffar ni också duvhöken ute på jakt efter byte. Området ligger skyddat från trafiken mellan simhallen, bosättning, daghem och en gång- och cykelväg.



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.

Linjen på marken delar spelområdet 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.





3. Trio Sport Center, Västra Vitbäcksvägen 52

Avstånd längs vägen:

Dickursby idrottshus, Trio Sport Centers, tatami och brottningsmatta är särdeles bra, mjuka underlag för en motionsstund med småbarn! Kom ihåg tossor.

Boka pass!

I Dickursby idrottshus finns följande:

- Flera omklädningsrum
- Bollhall, alltså en gymnastiksal som kan delas i fyra delar
- Tatami. Kan avskärmas från brottningsmattan och boxningsringen med ett draperi.
- Brottningsmatta. Kan avsärmas från tatamin och boxningsringen med ett draperi.
- Boxningsringen är inhägnad och vadderad. Kan avskärmas från tatamin och brottningsmattan med ett draperi.



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. Snöbollsrullaren kryper på alla fyra och rullar snöbollen i önskad riktning. Snöbollsrullarna ser till att snöbollarna inte krockar med varandra.





IDROTTSPLATS



SKRIDSKOÅKNING

4. Trio Areena och övningsishall, Västra Vitbäcksvägen 54

Avstånd längs vägen:

I Vanda finns fyra ishallar: två i Myrbacka och två i Dickursby.

I Trio Areena finns en hockeyrink och en spegelsal. I byggnaden intill, Trio Övningshall, finns en hockeyrink. Det lönar sig att utnyttja allmänhetens skridskoåkningstider som staden ordnar! Du hittar allmänhetens skridskoåkningstider på Vanda stads webbplats.



Snökungens och snödrottningens skatter

Lägg skatter (ärtpåsar eller andra föremål, på naturisen kottar) på ett område som man kommit överens om/markerat på isen. Alla åker skridskor till skatterna och tar en skatt i taget tillbaka till snökungens/snödrottningens skattkista, som finns på en avtalad plats. Med en mindre grupp är leken ett bra sätt att öva på att gå ner på huk på isen, ramla och ta sig upp. För större barn ger leken övning i att åka snabbt, bromsa och väja för kompisarna.





5. Konstgräsplanerna i Dickkursby idrottspark, Västra Vitbäcksvägen 56

Avstånd längs vägen:

I Dickkursby idrottspark, alltså Trio idrottspark, finns två konstgräsplaner. Den mindre konstgräsplanen som ligger på norra sidan är 75 m x 60 m stor och är under vintertid en övertryckshall. Den större konstgräsplanen är 105 m x 68 m och upplyst, planen kan användas till 15 minusgrader. På båda planerna kan man även ordna evenemang.



Evenemang för familjerna i området

Konstgräsplanerna och på vintern övertryckshallen bjuder på stora ytor där även större grupper kan hitta på skoj. Här man kan med fördel ordna evenemang, oavsett årstid.

Kanske skulle man kunna ta fram ett evenemang tillsammans med familjerna i området?





IDROTTSPLATS



SKRIDSKOÅKNING

6. Grusplanen i Dickursby idrottspark, Västra Vitbäcksvägen 56

Avstånd längs vägen:

I Dickursby idrottspark, alltså Trio idrottspark, finns en 100 m x 64 m stor, belyst grusplan med fotbollsmål. På vintern spolas en skridskobana på planen. Planen får användas fritt när den inte är bokad. I byggnaden av röd tegelsten bredvid planen finns omklädningsrum och toaletter.



Rosettåkning

Alla skridskoåkare får ett nummer eller ett färgat band som man placerar synligt. 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.





7. Naturgräsplanen bakom Teboil, Kaveldunsvägen 76

Avstånd längs vägen:

Utmed gång- och cykelvägen som går från Kaveldunsvägen bakom Teboil finns en stor gräsbevuxen yta för spel och rörelselekar. Bullervallarna med träd avskiljer gräsytan från bilvägarna.

En bra etapp på väg till skogsobjekten.



Land, skepp och hav

Lek land, skepp och hav men med områdena barrskog-gräsmatta-lövskog. Barrskog till höger i bilden, gräsmatta i mitten och lövskog på höger sida av grusvägen.

Lekledaren ropar "barrskog", "lövskog" eller "gräsmatta". Deltagarna springer till rätt ställe.

Leken kan göras svårare genom att lägga till olika rörelsestilar, till exempel "barrskog, hoppa".

Leken kan göras svårare genom att ropa ut olika saker som finns i de olika områdena i stället för namnet på området. Till exempel

1. kotte, ekorre, barr, gran, tall = barrskog
2. gräs, gräsklippare, klöver, fjäril = gräsmatta
3. löv, al, björk, basturuska = lövskog





IDROTTSPLATS



SKRIDSKOÅKNING

8. Maskrosparken, Purpurbräcksvägen 18

Avstånd längs vägen:

Inhägnad grusplan i änden av Purpurbräcksvägen som blir en gång- och cykelväg, i mitten av ett småhusområde. På vintern spolas en skridskobana på planen. Intill finns naturgräs.

På grusplanen är det trevligt att spela spel och genomföra aktiviteter där man ritar på gruset. På gruset kan man lätt rita olika slags gränser, områden och banor.



Banankull

Kullarna tar fatt deltagarna. De som blir tagna blir bananer och 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 genom att byta sättet man rör sig på. Man kan till exempel hoppa, skutta, röra sig i sidled, gå på huk

...





IDROTTSPLATS



SKRIDSKOÅKNING

9. Grusplanen i Gullvivsparken, Näckrosvägen 3B

Avstånd längs vägen:

Rymlig, inhägnad grusplan med fotbollsmål. På vintern spolas en skridskobana på planen.



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.





IDROTTSPLATS



SKRIDSKOÅKNING

10. Förgätmigejparken, Vattenklövervägen 25 B

Avstånd längs vägen:

Grusplan med fotbollsmål och en skridskobana på vintern. På grusplanens östra sida finns tre frisbeegolfkorgar och på den norra sidan finns volleybollstolpar. Ekollon för ekollonsamlare.



Ekorrarnas ekollonjakt

Rita en cirkel mitt på planen. Samla många ekollon och placera dem i cirkeln (också kottar, stenar, ärtpåsar osv. går bra.). Dela upp deltagarna i till exempel fyra 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.





IDROTTSPLATS



SKRIDSKOÅKNING

11. Sandkulla idrottspark, Idrottsvägen 15

I Sandkulla idrottspark finns:

- Friidrottsplan
- Gräsplan (100 x 60 m)
- Grusplan
- Två beachvolleybollplan
- Servicebyggnad med omklädningsrum och duschar
- Basketplan
- Två tennisbanor
- Futsalplan
- Konstisbana
- Utegym
- Läktare med plats för ungefär 1 500 personer
- Konstis på vintern



Skridskoåkning (/löpning) med känslor

Vi övar på att åka skridskor och uttrycka olika känslolägen, till exempel glädje, ilska, sorg, energi, lycka, rädsla, trötthet, gott humör. Leken kan lekas också utan skridskor, till exempel på en grus- eller gräsplan. Man kan också låta barnen komma på olika känslolägen.





LEKPARK

Lekparker 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 öppna ytor i eller intill parken som lämpar sig för ledda rörelselekar. Dessutom är det nästan utan undantag bara lite folk i parkerna 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, innan 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 fått från parkkorten för Vanda stads grönområdesenhet. 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.





LEKPARK

1. Renfaneparken, Renfanevägen 12

Avstånd längs vägen:

Parken ligger mitt i ett småhusområde. Den skyddade och lugna lekplatsen ligger i halvskuggigt läge mellan låga jordvallar med planteringar. Lekplatsen är inte inhägnad.

På lekplatsen finns följande:

- Multiredskap (två rutschkanor, klätterställning, brandmansstång)
- Balansbom
- Sandlåda och sandbord
- Lekstuga
- Två fjädergungor
- Leksakslåda
- Bänk och en bordsgrupp



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.

Barnen kan turas om att ge anvisningar.

Anvisningarna kan vara lite hur som helst. Använd till exempel olika verb: "hoppa till sandlådan" eller "guppa till gungan" eller olika varelser: "gå som en krokodil till gungställningen" eller "gå som Spindelmannen till sandlådan".





**LEK-
PARK**



IDROTTSPLATS



SKOGAR

2. Berggräsparken, Berggrässtigen 9

Avstånd längs vägen:

Ligger i ett område med radhus och låghus. I denna rymliga och lummiga lekplats i halvskuggigt läge finns mångsidig lekutrustning för barn i olika åldrar. Lekplatsen är inte inhägnad. I parken finns en liten gräsbevuxen yta för bland annat bollspel. Lekplatsen gränsar mot en imponerande naturstensformation i parkens sydvästra hörn.

På lekplatsen finns följande:

- Multiredskap (två rutschkanor, klätternät)
- Lektuga
- Klätterställning
- Två gungställningar (fyra gungor, varav en babygunga)
- Sandlåda och bakkbord
- Balanslek
- Balansbom
- Karusell
- Två bänkar och en bordsgrupp för små barn



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.

Exempelvis 1. en kaja = ner på huk och upp igen, 2. en vattenpöl = X-hopp, 3. en tussilago = grimasera mot kompisen





LEKPARK

3. Lekplats Strengshörna, Stjärnblomsvägen 24

Avstånd längs vägen:

Lekplatsen ligger i ett grönområde mitt i ett småhusområde i Sandkulla. Stämningen på denna skogiga och skyddade lekplats i halvskuggigt läge är naturnära. Lekplatsen är inte inhägnad.

På lekplatsen finns följande:

- Balanslek
- Multiredskap (rutschkana, klätternät och -stänger)
- Sandlåda
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Bordsgrupp och två bänkar



Lavaboll

För leken behövs en mjuk boll och en brännare, de andra barnen är utespelare. Brännaren ska bränna utspelarna 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 "det brinner", blir de utespelare brända som är på marken. Den brända spelaren och brännaren byter platser. Leken inleds genom att sparka bollen så långt det går.





LEK-
PARK



IDROTTSPLATS

4. Lekplats Lökparken, Trädgårdsmästarvägen 13

Avstånd längs vägen:

Lekplatsen ligger i ett små- och höghusområde. Den stora inhägnade lekplatsen är ny och mångsidig och avsedd för barn i olika åldrar. I parkens östra del finns ett vidsträckt gräsbevuxet område där man kan vistas.

På lekplatsen finns följande:

- Multiredskap för stora barn (rutschkana, klättring, brandmansstång)
- Multiredskap för små barn (rutschkana, brandmansstång, klätternät, butiksdisk)
- Två gungställningar (fem gungor, varav två babygungor)
- Pendelgunga för två
- Två studs mattor
- Två fjädergungor
- Karusell
- Pendelgunga
- Sandlåda
- Sex bänkar och fyra bordsgrupper



Reaktionsstart eller superhjältar

Man kommer överens om en ljudsignal (t.ex. "hep", 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 ...





LEKPARK

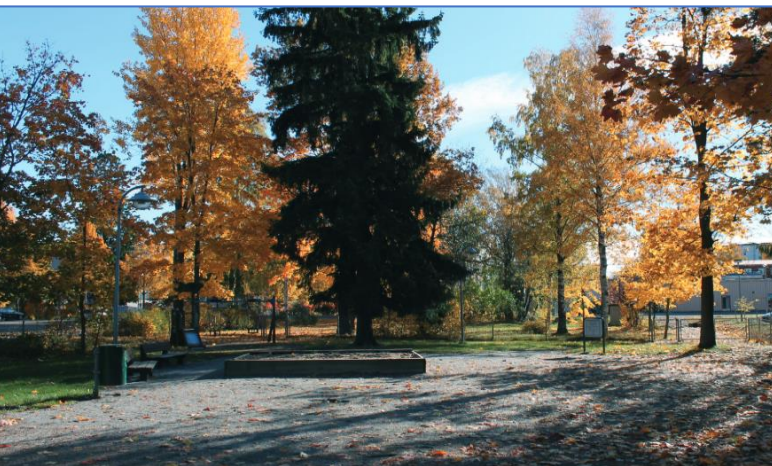
5. Blombukettsparken, Sandkullavägen 19

Avstånd längs vägen:

Ligger mellan ett låghus- och ett småhusområde. Denna lummiga lekplats i halvskuggigt läge är fridfull, skyddad och inhägnad. I parken har man sparat en hel del träd. Känner ni igen lönn, björk, gran, ek och tall?

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Två gungställningar (fyra gungor, varav två babygungor)
- Klätterställning
- Rutschkana för små barn
- Fjädergunga
- Två bänkar



Slalom i par

Barnen går runt parken tillsammans med sitt par och kryssar mellan träd och lekredskap. 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**





6. Lekplats Biblioteksparken, Bangränden 7

Avstånd längs vägen:

Den ena sidan av lekparken är inhägnad, den andra inte. Det finns en gräsbevuxen sluttning där man kan spela och vistas. Skate- och kickbikeplats, där det finns balanseringsstenar i sluttningen. Planteringarna som kantas av stenplattor och vattenrännorna med kullerstenar lockar till att följa "banan". Använd gärna platserna för balansträning på väg till och från lekparken.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Fågelbogunga
- Repgunga
- Karusell
- Klätterställning
- Rutschkana
- Balanskullar och -bana
- Två studsmattor



Människobana

Bilda en människobana på gräset. I människobanan tar sig barnet som står sist genom banan först, varefter hen ställer sig först i ledet och gör ett nytt hinder av sig själv. Banans hinder kan vara

1. sådana som man tar sig över: man ligger på mage eller sitter på huk med blicken mot marken (hoppa bock)
2. sådana som man tar sig under: på alla fyra, björngång eller stående med benen brett isär.





LEK-
PARK



IDROTTSPLATS

7. Lekplats Purpurbräcksparken, Peltolavägen 7

Avstånd längs vägen:

Purpurbräcksparken är den första parken i Vanda som uppfyller tillgänglighetskriterierna på specialnivå. Utrustningen, möblerna och ytbeläggningarna i lek-, spel- och vistelseområdena är mångsidiga, tillgängliga och betjänar alla åldersgrupper. I anslutning till den lummiga lekplatsen i halvskuggigt läge finns en lite spelplan med asfalt. Det finns också gräsbevuxna ytor för gemensamma rörelselekar. Personer med funktionshinder har beaktats genom att använda tydliga färger och kontrastfärger.

På lekplatsen finns följande:

- Lekdjur
- Volträcke och basketkorg
- Bänkar och bordsgrupper
- Tre gungställningar
- Spelområde
- Sandlåda
- Multiredskap
- Lektak
- Fjäderbil
- Fjädergunga
- Sport-multiredskap
- Gungbräda
- Snurr- och balansredskap



Promenadutmaning 2: Detektiver

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





LEK-
PARK



IDROTTSPLATS

8. Mållaparken, Mållavägen 22

Avstånd längs vägen:

Lekplatsen ligger mitt i ett låghusområde. Lekplatsen är inhägnad, men det finns inga grindar. Platsen är fridfull och skyddad. I norra delen av den lummiga parken i halvskuggigt läge finns en grusplan med volleybollstolpar.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Multiredskap (rutschkana, klätternät och -rep, lektak, butiksdisk)
- Klätterställning
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Fjädergunga
- 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 fågelkortet, är ett bra hjälpmedel för identifiering av fåglar under promenaden till utflyktsmålet. Färdiga artkort finns här:

<https://ulkoluokka.fi/materiaalit/>





9. Vendelörtsparken, Skogsnäsvägen 13

Avstånd längs vägen:

Lekparksutrustningen är anspråkslös, men helheten är stämningsfull, gårdsliknande och oväntat mångsidig. Här finns möjlighet att utföra för olika aktiviteter samtidigt, med andra ord är detta ett lätt objekt för spridda aktiviteter.

I den södra kanten finns lekparksutrustning, i mitten en väl tilltagen gräsyta för spel och rörelselekar, i den norra kanten en backe som utmanar motoriken och lockar till äventyrslekar. Området kantas av blandat trädbestånd. Gränsar mot radhus och en gång- och cykelväg.

Här man kan lätt bekanta sig med olika trädslag. Ni hittar åtminstone tallar, granar, lönnar, björkar och ekar. Här kan du ladda ned bilderna på träden och löven för laminering <https://ulkoluokka.fi/materiaalit/>.

På lekplatsen finns följande

- Rutschkana
- Liten sandlåda
- Hästgunga
- Gungställning med två gungor för stora barn



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. Om aktiviteten görs i smågrupper, låt grupperna leta efter olika träd. Till slut kontrolleras uppgiften så att man går från träd till träd. Under vandringen väljer man ett nytt rörelsesätt till varje sträcka mellan träden. Barnen är bra på att hitta på olika sätt att röra sig.





10. Körvelparken, Peltolavägen 12b

Avstånd längs vägen:

På den lummiga lekplatsen i halvskuggigt läge finns nya och mångsidiga lekredskap. Lekplatsen är inhägnad. I hörnet av parken finns en gräsbevuxen backe.

På lekplatsen finns följande:

- Multiredskap för stora barn (rutschkana, klätter- och balansplattformar)
- Gungställning (två gungor, varav en babygunga)
- Sandlåda och bakkbord
- Utestudsmatta
- Tre balansbollar
- Två tresitsbänkar



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 till anvisningen.





11. Liljeparken, Malörtsvägen 5

Avstånd längs vägen:

Lekplatsen är inte inhägnad, men den är ändå mycket skyddad. Den lilla och skuggiga lekplatsen gränsar mot småhus, gräsplanens stängsel och på ena sidan mot en bilväg, som är en återvändsgränd. Söder om lekplatsen finns en grästäckt spelplan som är nästan helt inhägnad. På spelplanen finns bollväggar. Mellan Dickursbyvägen och spelplanen finns en remsa med träd, som dämpar trafikbullret lite.

På lekplatsen finns följande:

- Klätterställning
- Sandlåda
- Två gungställningar (fem gungor, varav två babygungor)
- Multiredskap (rutschkana, gunga)
- Tre fjädergungor



Spegeln

Ett barn är spegeln och står vid och med ansiktet mot bollväggen. De andra barnen står i 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.





12. Lekplats Bäckbystranden, Malörtsvägen 5

Avstånd längs vägen:

På denna relativt stora inhägnade lekplats i halvsuggigt läge finns mångsidiga lekredskap. Intill finns en liten grustäckt spelplan och naturgräs där man kan leka rörelselekar och äta matsäck.

På lekplatsen finns följande:

- Två karuseller
- Multiredskap för stora barn (rutschkana, klättervägg, klätternät, brandmansstång)
- Multiredskap för små barn (rutschkana, utkikstorn, trappa)
- Multiredskap för små barn
- Sandlåda med tre sandbord
- Två gungställningar (fem gungor, varav två babygungor)
- Lekskepp
- Tre fjädergungor
- Gungbräda för två
- Bordsgrupp och fyra 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?





13. Bäckbyparken, Kurirgränden 12

Avstånd längs vägen:

I denna lummiga park finns en rymlig lekplats som får mycket ljus och där finns mångsidig lekutrustning för barn i olika åldrar. Småbarnssidan är inhägnad. I parken finns även en gräsbevuxen kulle, en liten spelplan belagd med stenaska, ett utegym och en vidsträckt gräsyta för spel och aktiviteter. På vintern finns här ett skidspår. En bra plats för spridda aktiviteter, även med en större grupp.

På lekplatsen finns följande:

- Två gungställningar (fyra gungor, varav en babygunga)
- Lekskepp
- Fjädergunga för fyra
- Fjädergunga
- Multiredskap för små barn (rutschkana, klätternät, sandlåda, lektak, butiksdisk)
- Balanslek
- Pendelgunga för fyra
- Multiredskap för stora barn (rutschkana, hängbro, brandmansstång, klätternät och -trappa)
- Tre bänkar och bordsgrupp



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.





14. Nejlikparken, Nejlikvägen 2

Avstånd längs vägen:

Ligger i ett höghusområde nära Dickursby centrum. På den inhägnade, skyddade lekplatsen, som omges av stora ekar, finns lekutrustning för barn i olika åldrar. Intill finns ett utegym, som inte är inhägnat.

På lekplatsen finns följande:

- Multiredskap (rutschkana, kullabyrint, rörtelefon, snurrande sits)
- Rörtelefon
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Nätpyramid
- Paraply/parasoll
- Sandlåda
- Fyra bänkar och bordsgrupper



Fruktsallad

Alla barn utom ett ställer sig i 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.





LEKPARK

15. Lekplats Åvik, Dickursbystranden, Dickursbyvägen 40

Avstånd längs vägen:

Lekpark med sluttningar och strandnaturtema. Sluttningarna bjuder på bra motorikträning framför allt för små barn. Inhägnad och solig, stor helhet för barn i olika åldrar i det lummiga ålandskapet.

På lekplatsen finns följande:

- Miniatur av Kervo å med handpump, dammar och byggnader av granit
- Balanskullar och -bollar
- Två studsmattor
- Tre multiredskap (klättring, rutschkana och balanselement)
- Fågelbogunga
- Babygunga
- Liten sandlåda
- Två fjädergungor
- Sittplattformer, bänkar och bordsgrupper



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 skeppsplattformen till kullen, studsmattan, nästa kulle, balansbollarna och till slut till den övre sluttningen, där en annan vuxen håller handen som port.





16. Nyråparken, Nyrån 7

Avstånd längs vägen:

Ligger i stadsdelen Simonsby, i ett hög- och radhusområde längs Malmängsvägen. Lekplatsen är rymlig, får mycket ljus och är inte inhägnad. Här finns några lekredskap och öppna ytor för olika slags lekar.

På lekplatsen finns följande:

- Bollvägg
- Klätterställning
- Pendelgunga för två
- Sandlåda
- Multiredskap (rutschkana, klättring)
- Två fjädergungor
- Balansbom
- Två 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.





17. Lekplats Ånäs trädgård, Forstmästargränden 3

Avstånd längs vägen:

Lekplatsen Friherrsslätten ligger mitt i ett låghusområde. På den inhägnade lekplatsen, som får mycket ljus, finns mångsidig lekutrustning för barn i olika åldrar.

På lekplatsen finns följande:

- Tre fjädergungor
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Rutschkana med tak för små barn
- Sandlåda
- Pendelgunga
- Klätternät
- Multiredskap (rutschkana, brandmansstång, klättervägg, -nät och -stänger)
- Cykelkarusell
- Två bänkar



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 som är ovanför marken 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.





**LEK-
PARK**



**IDROTTS-
PLATS**

18. Mössåsparken, Ranunkelvägen 48

Avstånd längs vägen:

Lekparken ligger i stadsdelen Simonsby mellan hög- och radhusområden. Lekplatsen är öppen och får mycket ljus. I den lummiga parken finns också perenner och en spelplan belagd med stenaska, som är delvis inhägnad.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Fjädergunga
- Pendelgunga
- Rutschkana för små barn
- Lekstuga (lektak)
- Två gungställningar (sex gungor, varav två babygungor)
- Gungbräda
- Klätterställning
- Balanslek
- Fyra bordsgrupper



Frusna ärtpåsar

Deltagarna vandrar runt i parken, på gårdsplanen eller på planen 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. Syftet med leken är att hjälpa kompisarna, så att de slipper stå frusna på sin plats.

**Totte Trollkarls
lektips**





19. Sädesåkern 2, Halmstrået 6

Avstånd längs vägen:

Sädesåkerns lekplats ligger i ett lummigt grönområde mitt i ett höghusområde i Ånäs. Denna lekplats i halvskuggigt läge är inte inhägnad. Bredvid den finns en spelplan belagd med stenaska, som är delvis inhägnad, är upplyst och har en bollvägg.

På lekplatsen finns följande:

- Multiredskap (två gungor (stor och liten), klätternät)
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Sandlåda
- Två balansbommar
- Karusell
- Två bänkar och en bordsgrupp



Formelracing

Formelracet 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 (racingskor, -handskar, -overall, hjälm och, viktigast av allt, säkerhetsbältet). 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 racingbanan eller rita den i gruset eller så kan man köra fritt i ett avgränsat område. Man får inte krocka med kompisarna. När formelbilen får slut på bensin eller går sönder, ska barnet köra till den vuxna och tanke/reparera bilen enligt den vuxnas anvisningar (t.ex. tre hukhopp, fem x-hopp osv).





LEK-
PARK



IDROTTS-
PLATS

20. Mannablodsparken, Mannablodsvägen 104a

Avstånd längs vägen:

Lekplatsen Mannablodsparken ligger mitt i ett småhusområde i stadsdelen Rödsand. I denna lummiga park i halvskuggigt läge finns en rymlig lekplats med mångsidig lekutrustning för barn i olika åldrar. Småbarnssidan är inhägnad. I parken finns även en spelplan belagd med stenaska och ett utegym.

På lekplatsen finns följande:

- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Multiredskap för stora barn
- Multiredskap för små barn
- Klätterställning för stora barn
- Kompisgunga
- Två snurreddskap
- Två fjädergungor
- Två studs mattor
- Ssandlåda
- Karusell



Stegnata

Deltagarna ställer sig på en startlinje och väljer en fångare. Fångaren bestämmer hur många kliv (eller steg) 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 där man är. Med mindre barn kan man tillsammans öva på olika slags kliv, siffror och riktningar (tillsammans hoppa tre jätteklov framåt från linjen – den vuxna visar hur man gör).

**Totte Trollkarls
lektips**





21. Åsparken, Åsvägen 19

Avstånd längs vägen:

I Åsparken, som ligger mellan småhusområden i stadsdelen Rödsand, finns både en spelplan och en lekplats. Lekplatsen är delvis inhägnad och i halvskuggigt läge. Bredvid lekplatsen finns en spelplan belagd med stenaska. På planen finns två fysiska mål, en basketkorg och två bänkar.

På lekplatsen finns följande:

- Två gungställningar (fem gungor, varav två babygungor)
- Sport-multiredskap
- Multiredskap (två rutschkanor, brandmansstång, klätternät)
- Fjädergunga
- Sandlåda med tak
- Karusell
- Fyra bänkar och bordsgrupper



Rör vid färgen

Barnen får en instruktion, 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.



VÅR LEKPLATS

Saknas det på lekplatskartan någon favoritplats som ni besöker för lekstunder och utflykter? På den här tomma sidan kan ni klistra in bilder på platsen, skriva en beskrivning av den och ange var den ligger. Hittar ni på ett Totte Trollkarl-lektips som passar bra för platsen?



VÅR LEKPLATS

Saknas det på lekplatskartan någon favoritplats som ni besöker för lekstunder och utflykter? På den här tomma sidan kan ni klistra in bilder på platsen, skriva en beskrivning av den och ange var den ligger. Hittar ni på ett Totte Trollkarl-lektips som passar bra för platsen?



VÅR LEKPLATS

Saknas det på lekplatskartan någon favoritplats som ni besöker för lekstunder och utflykter? På den här tomma sidan kan ni klistra in bilder på platsen, skriva en beskrivning av den och ange var den ligger. Hittar ni på ett Totte Trollkarl-lektips som passar bra för platsen?



- **Daghemsgårdarna till användning:** Daghemsgårdarna är utmärkta platser där familjer kan röra på sig tillsammans. Familjerna kan använda gårdarna på kvällstid, när daghemmen har stängt.
- **Den vilsna ekornen:** Berättelse, serie och karta, s. 22–24
- **Vem har ätit kotten?:** Identifiera spåren efter ätaren, s. 27
- **Åtta och dubbelåtta:** knopinstruktioner, s. 38
- **#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/sv/>
- **Skidåkningstips:** 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 56. Man kan också öva på att röra sig framåt och glida med en skida och 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 åka skidor och vistas ute parallellt, eftersom man kan ta på och av skidorna 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.lekkipankki.fi/haku>
- **Kartta-Vantaa, in- och utzoomningsbar karta över hela Vanda:** <https://kartta.vantaa.fi/?setlanguage=sv>
 - 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/?lang=sv>

**VANTAAN
LIIKKUVA
PÄIVÄKOTI**