



LEKPLATSGUIDE FÖR FAMILJER

VAR SKA VI LEKA, VAD SKA VI LEKA?

KORSO STOROMRÅDE

Författare: Julia Tujunen och Nora Björs
Fotografier: Julia Tujunen, Nora Björs och
Stadsmiljöns verksamhetsområde i Vanda
Illustrationer: Nora Björs



LEKPLATSGUIDE

VAR SKA VI LEKA, VAD SKA VI LEKA?

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

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



**SKOGAR OCH
SKOGIGA
LEKPLATSER**



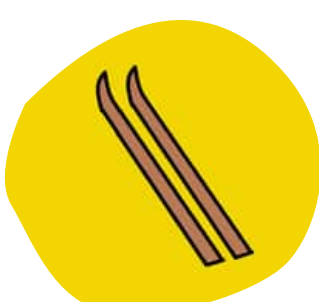
LEKPARK



IDROTTSPLATS



VATTEN



SKIDÅKNING



SKRIDSKOÅKNING

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SKOGAR OCH SKOGIGA LEKPLATSER

1. Anttilaparken, Lehmustovägen 73	7
2. Tussinkoskiparken, Sparvgränden 12	8
3. Lehmustovägen 60	9
4. Tussinkoski naturskyddsområde, Piplärksgränden 4	11
5. Rauno och Liisa Ruuhijärvis skog, Berguvsvägen 15	12
6. Korsrådet, Kampstigen 8	13
7. Ankparken, Korsovägen 11	14
8. Suojalka, Suojalkavägen	16
9. Fjällripsparken, Fjällripstigen 3	17
10. Dubbeltrastparken, Dubbeltraststigen	18
11. Brännparken, Brännbrinken 2	19
12. Heikkaparken, Ryssugnsvägen 18	20
13. Björnparken, Björnvägen 17.....	21
14. Alkärrsbacken, Alkärrsvägen 35	22
15. Skogsbjörnsbacken, Skogsbjörnsvägen 5.....	23
16. Alkärrs motionsspår, Alkärrsvägen 46	24
17. Skogsbacken, Minkstigen	25
18. Mårdparken, Sobelstigen	26
19. Flodillersparken, Stenbocksbrinken 8	27
20. Getparken, Getbrinken 13	28
21. Solberget, Solbergsvägen 5	29
22. Tjerdalsskogen, Körkarlens gränd 23	30
23. Lenaparken, Lenavägen 12	31
24. Sydostpassageparken, Saturnusstigen	32
25. Saturnusparken, Marsgränden 3	33
26. Maarukkaskogen, Uranusvägen 3	34
27. Uranusparken, Uranusgränden 3	35
28. Sländaparken, Sländavägen 43	36
29. Fjärilsparken, Fjärilsvägen 30	37
30. Revparken, Harrgränden 4	39
31. Karpparken, Sikvägen 1	40

OBS! De angivna adresserna till skogarna och de skogiga lekplatserna leder till utflyktsmålets näromgivning, men de är inte nödvändigtvis exakta. Kontrollera kartorna i guiden för exakt plats.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

IDROTTSPLATSER

1. Korso idrottspark, Kampvägen 23	42
2. Allaktivitetscentret Lumo, Gråsiskvägen 14	43
3. Kallmurens gräsplan, Gråsiskvägen 11	44
4. Parkplanen Björnparken, Björnvägen 17	45
5. Parkplanen Marsparken, Marsgränden 4B	46
6. Parkplanen Fjärilsparken, Fjärilsvägen 30	47

LEKPLATSER

1. Korpvägens lekplats, Korpvägen 22	49
2. Brännbergaplanens lekplats, Ryssugnsvägen 17	50
3. Brännparkens lekplats, Brännbrinken 4	51
4. Tjärdalsskogens lekplats, Körkarlens gränd 23	52
5. Marsparkens lekplats, Marsgränden 4B	53
6. Minkparkens lekplats, Minkvägen 20	54
7. Fjällrävsparkens lekplats, Fjällrävsparksvägen 4	55
8. Alkärrsbackens lekplats, Alkärrsvägen 35	56
9. Skogsmossens lekpark, Renvägen 4B	57
10. Björnparkens lekplats, Björnvägen 17	58
11. Hermelinparkens lekplats, Harpaltsvägen 7	59
12. Kestibackens lekplats, Metgrändens 13	60
13. Snigelparkens lekplats, Lysmaskvägen 26	61
14. Sländaparkens lekplats, Sländavägen 34	62
15. Revparkens lekplats, Løjgrändens14	63



DAGHEM OCH ÖPPNA MÖTESPLATSER I OMRÅDET

KOMMUNALA DAGHEM

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. Ankkalammen päiväkoti | 10. Metsolanmäen päiväkoti |
| 2. Ilvespuiston päiväkoti | 11. Minkkipuiston päiväkoti |
| 3. Kauriinrinteen päiväkoti | 12. Nikinmäen päiväkoti |
| 4. Kiirunatien päiväkoti | 13. Näätäpuiston päiväkoti |
| 5. Leppäkorven päiväkoti | 14. Pesäpuun päiväkoti |
| 6. Maarukan päiväkoti | 15. Saturnuksen päiväkoti |
| 7. Maauuninpolun päiväkoti | 16. Siimapuiston päiväkoti |
| 8. Matarin päiväkoti | 17. Tähtenlennon päiväkoti |
| 9. Metsolan päiväkoti | 18. Vallinojan päiväkoti |

PRIVATA DAGHEM

- 19. Touhula Aarrekallio
- 20. Touhula Korso

ÖPPNA MÖTESPLATSER

- 21. Korso invånarpark och öppna mötesplats
- 22. Tähtenlentos öppna mötesplats



AKTIVITETER UNDER PROMENADEN

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

En bra start för turen:

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

Sätt att göra promenaden "kortare":

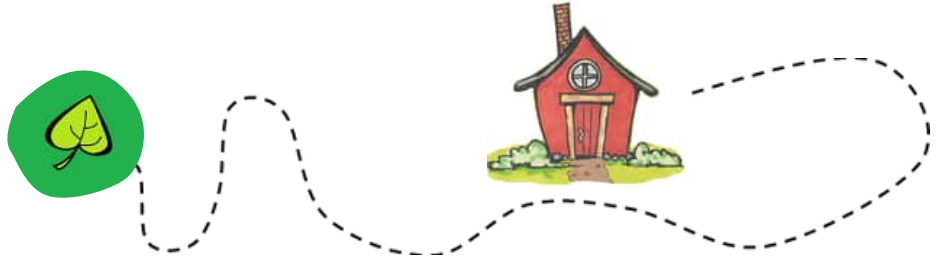
1. En bra anledning att komma fram, alltså något som motiverar. Utforska lekplatskartan tillsammans i förväg och skapa förväntningar för utflykten.
2. Mellanetapp på vägen om ni ska gå långt. Ni kan till exempel stanna vid en gräsplätt och leka en gemensam lek innan ni kommer fram till själva destinationen.
3. Transportmedel. Om ni ska 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?

SKOGENA 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 destinationer, som gör den egna gårdsplanen större. Skogarna på kartan är olika stora skogs- eller parkområden som passar för aktiviteter. Vi har besökt skogsdestinationerna och undersökt dem ur perspektivet för småbarnspedagogik.

VARFÖR GÅ UT I SKOGEN?

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





1. ANTILAPARKEN, LEHMUSTOVÄGEN 73

Björkdominerad blandskog, där man kan ta sig djupt in i skogen längs stigar. I den tätvuxna skogen finns några öppna områden där hela gruppen kan leka rörelselekar tillsammans.



MITT EGET DRÖMTRÄD

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





2. TUSSINKOSKIPARKEN, SPARVGRÄNDEN 12

På de lättframkomliga stigarna kan du ta dig upp på det öppna berget. På vägen dit upp kan du utmana din balansförmåga genom att balansera på små stenar. Från berget fortsätter stigarna ut i skogen och det kan hända att du till och med hittar ett stort stenblock. Vågar du kika in i hålet i stenblocket?



MÄNNISKOBANA

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

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





3. LEHMUSTOVÄGEN 60

Du kommer till den här skogen till exempel från Lehmustovägen eller vid Fallbäckens hundpark. Mitt i området finns en stor solig öppen plats som omges av skog. Du kan hitta stora stenar att balansera på eller leka lugna lekar under träden. Den öppna platsen ger också möjlighet till mer fartfyllda lekar.



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.



TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



VEM HAR ÄTIT KOTTEN?

Sorken gnager kotten noga och lämnar efter sig små tandavtryck.



Ekorren lämnar skrovligare märken efter sig.



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.



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





4. TUSSINKOSKI NATURSKYDD SOMRÅDE, PIPLÄRKSGRÄNDEN 4

Tussinkoski naturskyddsområde ligger norr om Korso, i bostadsområdet Fallbäcken. Detta naturskyddsområde är fredat 2017 och har en areal på 18,1 hektar. Till området kommer man till exempel från den skogsväg som börjar vid Piplärksgränden eller från slutet av Nötskriksvägen.

I Tussinkoski naturskyddsområde finns mäktiga berg som på sin högsta punkt reser sig över 50 meter över havet. Bergssluttningen, som är en naturskön plats i landskapet, är cirka 10 meter hög och 80 meter lång. När du rör dig här, lägg märke till bergssluttningen!

Myllyniittybäcken rinner genom en smal, brant kanjon.



PROMENADUTMANING GÖR NÅGOT

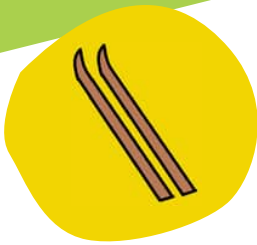
När du ser något, gör något. Välj i förväg tre saker och bestäm en rörelse som ni ska göra när ni ser dem.

Exempelvis:

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





5. RAUNO OCH LIISA RUUHIJÄRVIS SKOG, BERGUVSVÄGEN 15

Ett stort naturskyddsområde med en areal på 53 hektar. Runt om i skogen finns gångstigar, en terrängcykelled, en motionsstig och skidspår på vintern. Här finns mycket att utforska!

När ni kommer till skogen lönar det sig att stanna till en stund framför tavlan och läsa om skogen, dess växtlighet och fåglar. Hittar ni de här växterna och fåglarna i skogen?



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.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





6. KORSRÅET, KAMPSTIGEN 8

Bakom Korsos invånarpark finns ett område med blandskog som har bland annat en stor öppen gräsyta och ett bergområde. Uppe på backen finns en minnestavla med Korsos historia. Området avgränsas av ett bostadsområde, en skola och en öppen mötesplats.

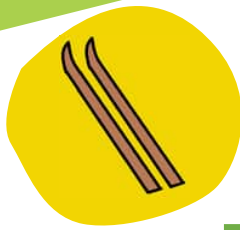


SKATTKARTOR

Rita kartor över lekområdet tillsammans med barnen. Ni kan också göra så att en vuxen ritar kartorna och skriver ut dem i förväg. När kartorna är färdiga gömmer man skatter i kartområdet, till exempel silverskedar eller diamanter. Det är bra att ha olika föremål eller föremål i olika färger för olika personer. Märk skatterna på kartan med röda kryss. Byt skattkartor med varandra och ge er ut på skattjakt!

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





7. ANKPARKEN, KORSOVÄGEN 11

En parkskog som omger Ankdamarna. Flera broar gör det möjligt att ta sig från den ena sidan av de små sjöarna till den andra. Här finns gott om gräsytor för lekar eller till exempel picknick. Man kan ta sig ut på skogsäventyr från båda sidorna, antingen genom att gå uppför trapporna eller längs grusvägen. På den ena sidan strömmar ett litet vattenfall ner för berget, som säkert väcker intresse.



VEM ÄR RÄDD FÖR BLÄCKFISKEN

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



VATTNETS KRETSLOPP

Vattendroppar är roliga filurer. De är alltid i rörelse och trivs inte stilla. Låter det bekant?

Känner du någon livlig person som inte tycker om att sitta still?

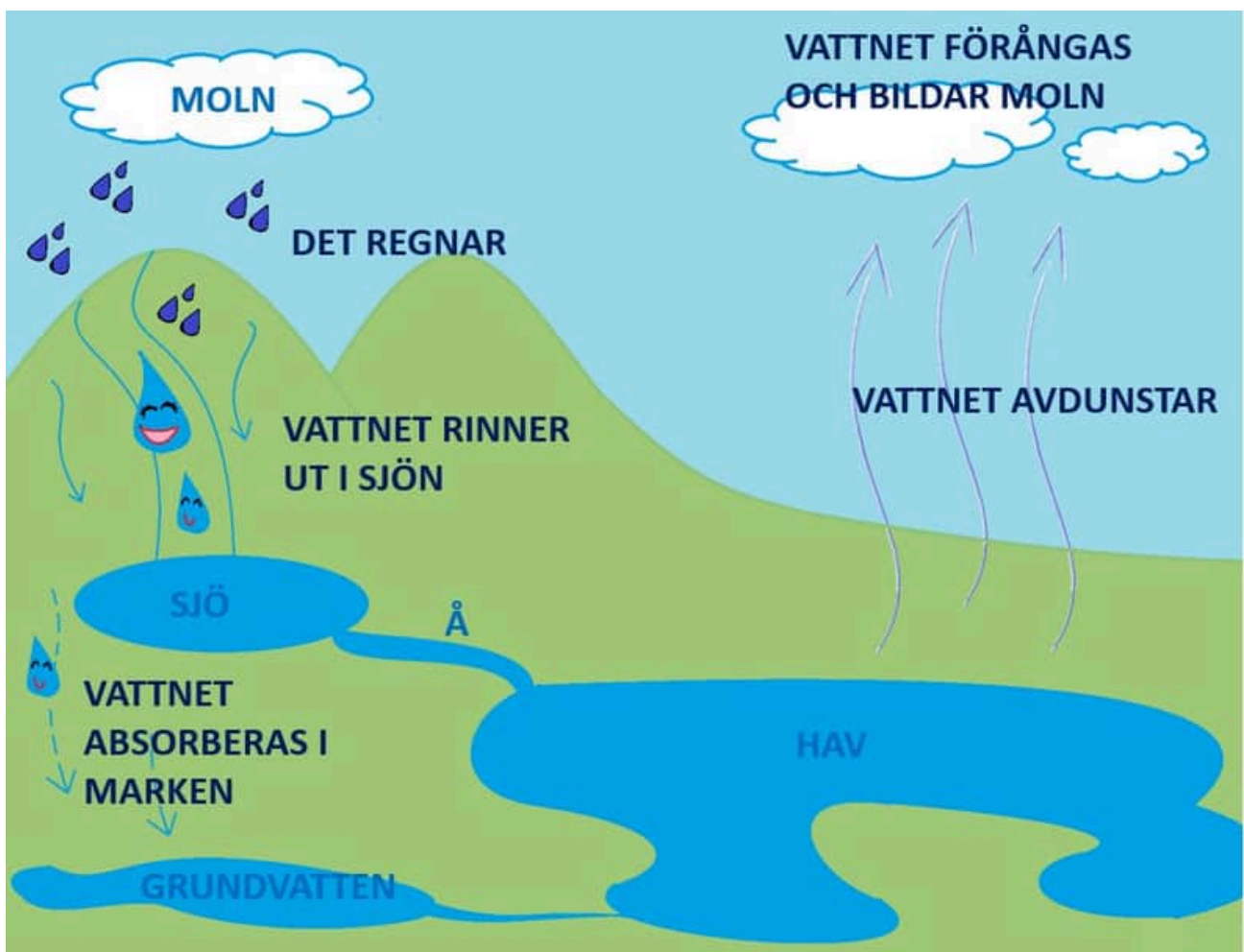
När det regnar faller vattendropparna ner mot marken. Dropparna träffar marken, men de stannar inte där, utan bildar bäckar och rinner ner mot tjärnar och sjöar.

De kvicka filurernas resa slutar inte i sjön, utan fortsätter nedströms längs ån uti havet.

En del av regndropparna som faller på marken rinner inte ut i sjöar utan absorberas i marken. Dropparna som absorberats i marken hittar varandra och bildar grundvattenströmmar och -sjöar, djupt under markytan! Har du sett en brunn någon gång? Brunnen är så djup att vattnet i botten av den är grundvatten.

När solen skiner värms vattendroppen upp. Till slut är den så varm att den förångas och seglar uppåt! Vattenångan stiger högre och högre upp tills den träffar andra vattendroppar, som förångats, och bildar moln.

Vilken grej! Vattendroppen är en tämligen fartfylld filur!





8. SUOJALKA, SUOJALKAVÄGEN

Det finns skog på båda sidor om den gångväg som börjar vid Suojalkavägen. Längs den lilla bron kan man lätt ta sig över diket till skogen för att leka. Terrängen är jämn och därigenom lättframkomlig. Den lätta terrängen ger möjlighet till både lugna och fartfyllda lekar. Vid regnigt väder är dikena perfekta för vattenlekar, som att göra barkbåtar (se tips på sidan 27). Träden som växer i skogen ger skugga från direkt solljus.



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 som blindbock från början till slut. Det är enklare om man bara blundar och svårare om man har ögonbindel. Man kan också gå blindbock parvis så att ett barn går med ögonen öppna och hjälper den som är blindbock.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





9. FJÄLLRIPSPARKEN, FJÄLLRIPSVÄGEN 3

Skogen alldeles intill Kiirunatien päiväkoti. Stigarna leder till ett vidsträckt område där det är möjligt att leka gemensamma rörelselekar. Stenar och nedfallna trädstammar inbjuder till balansgång. Massor av käppar för att till exempel bygga en koja!

Området gränsar till ett stängsel, till slutet av en bilväg och till ett bostadsområde.

Bredvid går en gångväg längs bron till andra sidan Brännbergavägen, varifrån det är en kort sträcka till exempelvis skogen i Dubbeltrastparken (f. 18).



ALLA I SAMMA GÖMSTÄLLE

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

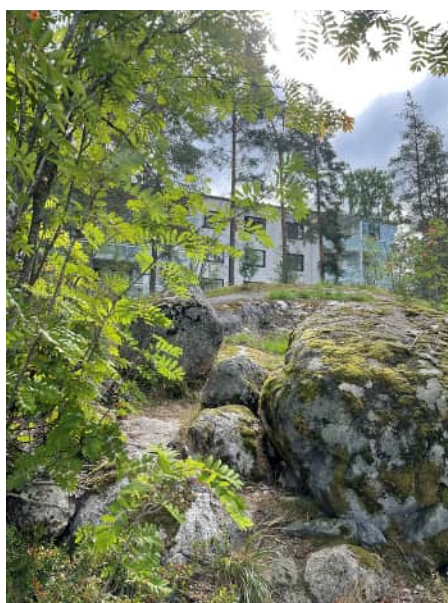




10. DUBBELTRASTPARKEN, DUBBELTRASTSTIGEN

Det finns skogsområden på båda sidor om Dubbeltraststigen. På den ena sidan finns ett mindre område och på den andra ett ganska stort område. Det mindre området är bergigt med plats för mer lugna lekar. I det större området leder stigarna till olika ställen i skogen och här kan man också bege sig ut på skogsäventyr. På den här sidan finns också fler öppna ytor.

Området gränsar till ett bostadsområde. Från Brännbergavägen hörs kraftigt buller, så det här är inte den bästa platsen för aktiviteter som kräver tystnad.



INTE FÖLJA JOHN

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

18

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





11. BRÄNNPARKEN, BRÄNNBRINKEN 2

Det här skogbevuxna området ligger alldeles intill Brännparkens lekplats (s. 51). På en liten kulle finns enstaka träd, så här finns gott om plats för fartfyllda lekar. Intill finns en liten bergsbrant. Det finns också ett plant gräsområde vid lekplatsen, vilket möjliggör gemensamma lekar för hela gruppen.



TRÄDSLALOM

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

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

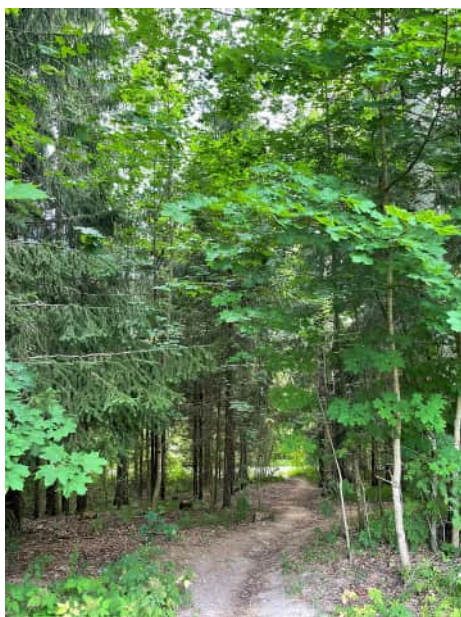
TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





12. HEIKKAPARKEN, RYSSUGNSVÄGEN 18

Till den här skogen kommer man till exempel från slutet av Ryssugnsvägen längs en rätt så omärklig stig. Stigen går nedför och på båda sidor om den finns skog för friluftsliv. Längst ner kommer du till en sandväg, som leder till den gamla bron över Räckhalsbäcken, där du kan studera bäckens rörelse.



Lövekorren:
björk - öron,
lönna - huvud,
asp - kropp,
ek - tasslar och
gran - svans



PYSSEL MED LÖV

Av löv kan man pyssla vad som helst, framför allt på hösten när löven lyser i olika färger!

Samla löv från olika träd i olika färger på utflykten. Låt dem torka och plattas till mellan hushållspapper under en trave böcker. Sedan kan ni pyssla skogsdjur av löven och skapa kort eller en gemensam skogsaffisch!

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





13. BJÖRNPARKEN, BJÖRNVÄGEN 17

Skogen intill lekparken (s. 58) och sandplanen (s. 45). Skogen som skuggas av träd har en lättframkomlig terräng, så det går också bra att leka fartfyllda lekar. På vissa ställen är det vått och lerigt, men där finns plankor utsatta som man kan gå på



KOCKA MED LERA

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





14. ALKÄRRSBACKEN, ALKÄRRSVÄGEN 35

Skogen bakom friluftsbadet i Alkärr. Skogsområdet ligger uppe på en backe i förhållande till badplatsen. Terrängen i området är mycket stenig. Om du går längs stigen hittar du en platt berghäll där man kan ha gemensamma rörelselekar.

Badplatsen har en sandstrand och en terrass för solbad, där man kan ha matpaus. Kom ihåg att hålla ett öga på barnen när de leker i närheten av vattnet!

Bredvid finns också Alkärrsbackens lekplats (s. 56).



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!

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





15. SKOGSBJÖRNSPARKEN, SKOGSBJÖRNSVÄGEN 5

På båda sidor om grusvägen finns några bra ställen att leka på längs vägen. Området lämpar sig för lugna lekar. Det gränsar till ett bostadsområde, en skola, ett daghem och en sandplan, där även mer fartfyllda lekar och spel är möjliga.



KRAMA ETT TRÄD

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





16. ALKÄRRS MOTIONSSPÅR, ALKÄRRSVÄGEN 46

Ett 2,4 kilometer långt motionsspår, längs vilket det säkert finns många olika lekplatser. Längs de mindre stigarna kan man ta sig ut på skogsäventyr i tätbevuxna områden eller leka fartfyllda lekar på mera öppna platser. Det finns massor av stenar och fallna träd att balansera på.

Motionsspåret inspirerar till exempel till löptävlingar! Här finns också utrustning för stockträning för vuxna. På vintern går det ett skidspår på motionsspåret.



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?

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





17. SKOGBACKEN, MINKSTIGEN

Den tätbevuxna skogen intill daghemmet Metsolanmäen päiväkot. De bästa ställena om man vill gå längs stigar till den här skogen finns utmed Minkstigen. Här går mindre stigar här och tvärs genom skogen och längs dem finns olika platser som är lämpliga för lek. Till exempel ett mindre berg och en fallen trädstam inbjuder till lek!



HITTA EN LIKADAN

Be barnen att hämta föremål från naturen (t.ex. kotte, kvist, löv, sten, mossor) och ge dem till den vuxna. Därefter delar man upp barnen i grupper: 3–4 barn/grupp. Den vuxna visar upp olika föremål ett i taget för barnen och barnens uppgift är att med den egna gruppen försöka hitta ett så likadant föremål som möjligt. När varje grupp har hittat samma föremål tittar man på föremålen från naturen tillsammans och diskuterar till exempel hur färgerna på löven skiftar på hösten även om löven kommer från samma träd.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





18. MÅRDPARKEN, SOBELSTIGEN

Skogen utmed Sobelstigen. Runt området löper mindre stigar och längs dem finns det några bra platser att leka på. På en del av stigarna sticker det upp rötter och på några ställen utgör trädstammar som fallit en extra utmaning när man försöker ta sig över dem. På området finns också ett litet bergigt område där hela gruppen kan leka gemensamma lekar. Skogen gränsar till ett bostadsområde.



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 en ny rörelsestil till varje sträcka mellan träden. Barnen är bra på att hitta på olika sätt att röra sig.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





19. FLODILLERSPARKEN, STENBOCKSBRINKEN 8

Den här stora skogen delas i två delar av en grusväg som går från korsningen mellan Stenbocksbrinken och Stenbocksvägen. På båda sidor om grusvägen leder lättframkomliga stigar in i skogen och längsmed dem finns det säkert något att utforska under flera utflykter. Det finns mycket vegetation utanför stigarna, men lyckligtvis finns det också öppna platser där man kan leka. Här finns också en liten bro som byggts för att korsa diket, varifrån man kan till exempel skicka iväg barkbåtar!

Eftersom skogen är stor kan man ta sig dit från många olika ställen. Stigar till skogen går till exempel från ändan av Stenbocksbrinken, från daghemmet Kauriinrinteen päiväkoti eller till exempel längsmed Igelkottsrutten.



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

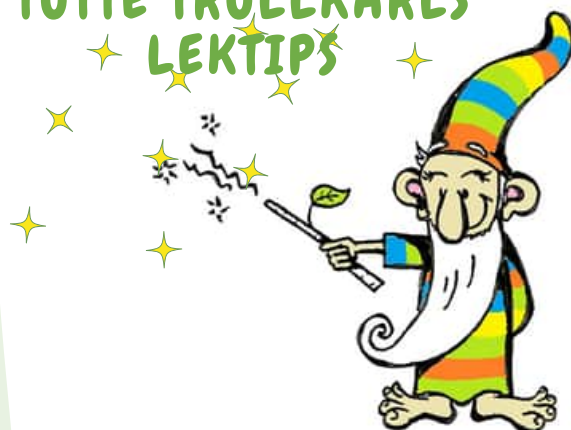


BARKBÅTAR

Gör barkbåtar på skogsutflykten och sjösätt dem. Om det är svårt att hitta bark för barkbåtarna, så flyter också kottar.

Pyssla kottkor och låt dem simma eller bygg ubåtar av kottar. Hemma kan man fortsätta utforska temat genom att undersöka vilka olika saker som sjunker och vilka som flyter.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





20. GETPARKEN, GETBRINKEN 13

Alldeles intill daghemmet Touhula Aarrekallio finns ett fantastiskt bergområde! Det här mångsidiga området erbjuder möjligheter till mångsidig rörelse och motion. Ett kallt berg framträder när man går längs stigen från Getbrinken. Eftersom området är bergigt, är det inte helt jämnt i terrängen. Här kan du öva upp din rörlighet och balansförmåga om du väljer en annan väg än en jämn stig.



SKOGSTAVLA

Avsikten är att skapa en tavla på marken. 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.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





21. SOLBERGET, SOLBERGSVÄGEN 5

Skogen i Solberget ligger aldeles intill Korsos vattentorn. På båda sidor om den grusväg som leder till tornet finns ett skogsområde som lämpar sig utmärkt för lek. Terrängen är omväxlande: på vissa ställen stenar och trädrötter, men också jämn mark. Det gör det möjligt att leka olika lekar!

Kan ni hitta en stor sten och klättra upp på den?



MARKEN ÄR LAVA

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





22. TJÄRDALSSKOGEN, KÖRKARLENS GRÄND 23

I den här stora skogen hittar du säkert saker att utforska under många utflykter! Längs grusvägen kan man ta sig runt i skogen och hitta olika områden för lek och rörelse. Alldeles intill lekparken (s. 52) finns ett område där du till exempel kan leka mer stillsamma lekar på de små stigarna och de stora stenarna längs dem. Terrängen är inte helt jämn, utan här finns smärre höjdskillnader.



TRADITIONELLA STATYER

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





23. LENAPARKEN, LENAVÄGEN 12

Det här skogbevuxna området ligger mitt i ett bostadsområde men avgränsas ändå tydligt som ett eget område. Terrängen i den här skogen består genomgående av svagt sluttande berg, täckt av mossor och gräs. Här finns gott om plats för även fartfyllda lek- och rörelseaktiviteter! De stora stenblocken inbjuder till mer stillsamma lekar.



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.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





24. SYDOSTPASSAGEPARKEN, SATURNUSSTIGEN

Du kommer lätt till den här stora skogen, till exempel från baksidan av daghemmet Saturnuksen päiväkoti. Stigen som är full av rötter men ändå lätt att ta sig fram på leder till ett mer öppet område med stenar och fallna träd. Från den här öppna platsen går mindre stigar här och tvärs genom skogen och längs en av dem kan du hitta stora stenblock! Intill går en grusväg, längs vilken du lätt kan utforska andra delar av skogen!



FÄRGORIENTERING

Färglägg pappersark med 6–12 olika färger och ta med pappersarken på utflykten.

Hitta något material i skogen i alla de färger som finns på pappret. Lagg märke till hur färgerna i naturen ändras under olika årstider.

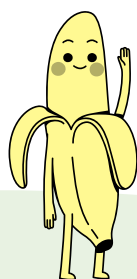
TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





25. SATURNUSPARKEN, MARSGRÄNDEN 3

Ett litet skogsområde intill flervåningshus. Till den här skogen kommer man antingen längs en stig från Marsgränden eller längs en grusväg från Sydostpassagen. I skogen finns gott om stora stenar och några trädstammar att balansera på. I skogskanten finns också ett gräsområde som möjliggör gemensamma fartfyllda rörelselekar.



BANANKULL

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





26. MAARUKKASKOGEN, URANUSVÄGEN 3

Den här stora skogen ligger alldeles intill daghemmet Maarukan päiväkoti. Stigen som har en del rötter och är något stenig går härs och tvärs genom skogen och här hittar man helt säkert många olika ställen att leka och röra sig på. De enstaka öppna och mosstäckta bergen är också bra ställen att hålla matpaus på!



BLINDBOCKAR I PAR

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





27. URANUSPARKEN, URANUSGRÄNDEN 3

Du kommer till den här skogen antingen från Uranusgränden eller från grusvägen bredvid daghemmet Maarukan päiväkoti. Vägen går genom skogen, och på båda sidor om den kan du hitta flera små stigar som leder djupare in i skogen. Ett fantastiskt utflyktsmål är det öppna berg som man kan nå lätt via en lättillgänglig stig. Solen skiner underbart på berget, men träden i kanten ger skön skugga.



FÖLJA JOHN

Lek "följa John". Leken fungerar bäst parvis eller i smågrupper. Ett barn är ledaren och går först, de andra följer efter och gör samma rörelser som ledaren så bra de kan. Efter en stund byter man ledare.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





28. SLÄNDAPARKEN, SLÄNDAVÄGEN 43

Bredvid lekparken (s. 62) finns ett stort öppet område där man kan leka fartfyllda rörelselekar. Det öppna området gränsar till en skog som man når via lättframkomliga stigar. Terrängen i skogen är jämn, mindre trädrötter, stenar och fallna trädstammar är utmärkta ställen att öva upp sin balansförmåga på.



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?

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





29. FJÄRILSPARKEN, FJÄRILSVÄGEN 30

Ett mångsidigt skogsområde med plats för lek. En delvis bergig skog där det också finns jämna och öppna platser för mer fartfyllda lekar. Att klättra upp på berget är en rolig balansövning! Grenar och pinnar som finns i skogen inspirerar också till kojbygge.

Bredvid finns också en stor sandplan (s. 47), så det är lätt att kombinera en stund med rörelseaktiviteter med skogsutflykten!



BERGSKLÄTTRING

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

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

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

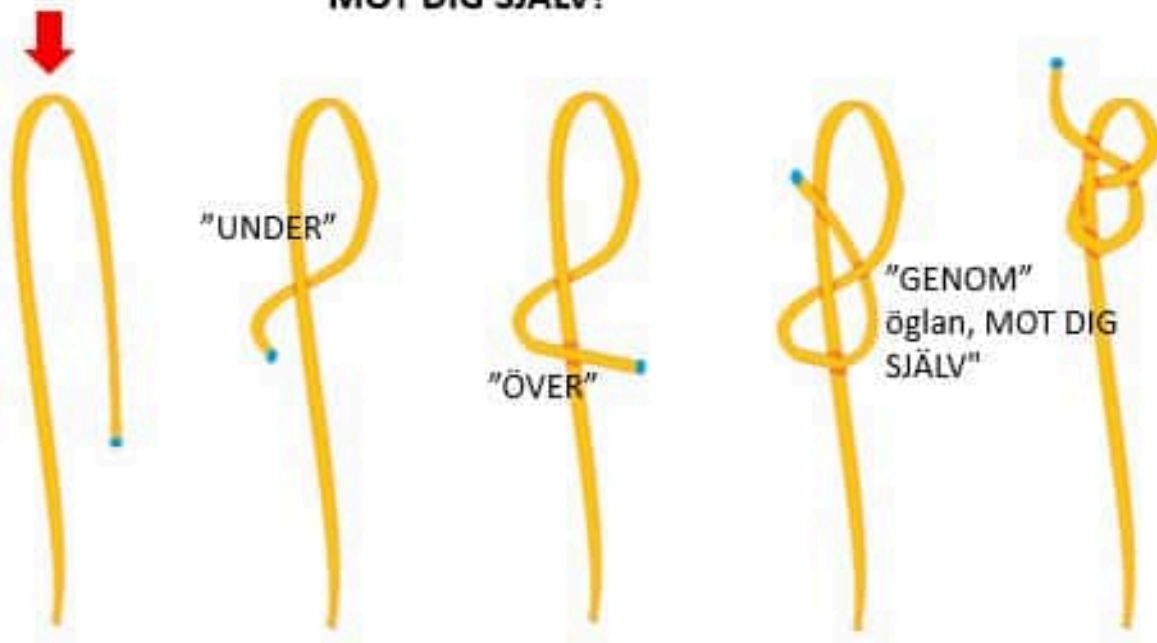


Åtta och dubbelåtta

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.

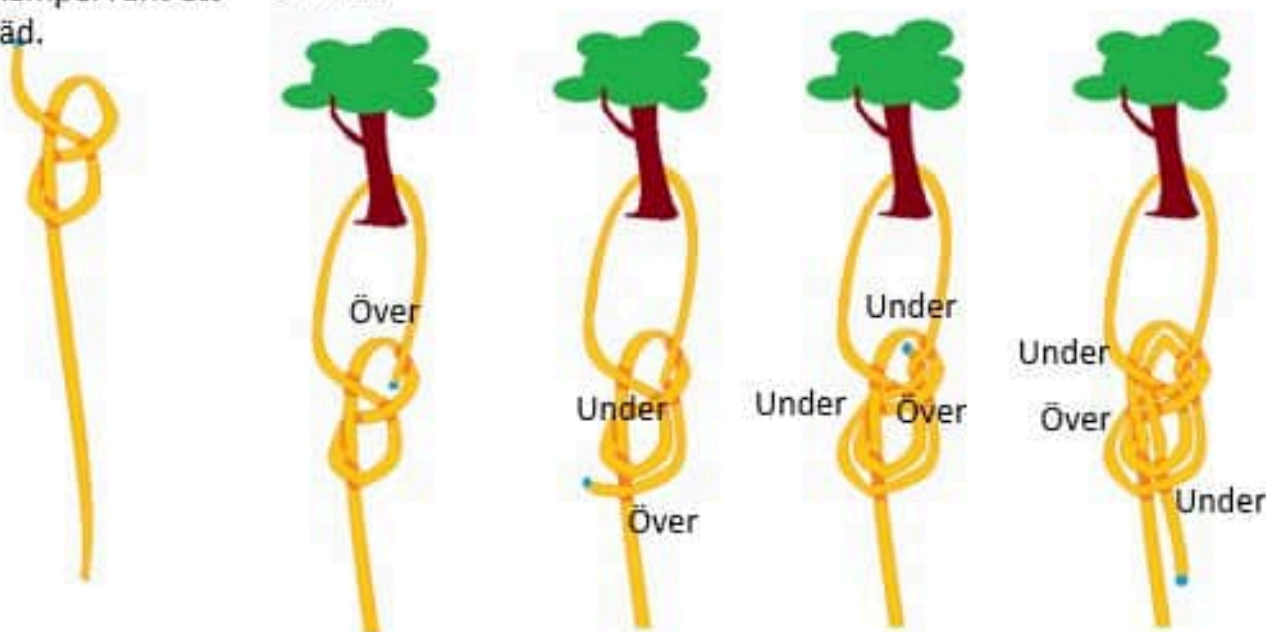
Åttan knyts enligt ramsan: "UNDER, ÖVER, GENOM, MOT DIG SJÄLV!"



Dubbelåttan görs genom att noga följa åttan.

Gör en ögla till exempel runt ett träd.

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





30. REVPARKEN, HARRGRÄNDEN 4

Skogen bredvid daghemmet Siimapuiston päiväkoti nås lätt från den stig som går från daghemmets parkeringsplats. Stigen leder ställvis uppför en stenig backe. Här finns något för alla, lugna lekar på berget eller varför inte bygga en koja av käppar som man hittar på marken.



BYGGA KOJA

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

Presenningar eller tälttak samt fästredskap såsom spännband och rep tar byggandet av en matsäcksplats till en helt ny nivå.

Ta ner kojans när ni ska avsluta utflykten. När man rör sig i naturen lär man sig att inte lämna några spår efter sig av sitt besök i naturen. Det är också roligt att ta ner kojans och återställa området!

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





31. KARPPARKEN, SIKVÄGEN 1

När du går längs den bergiga stigen kommer du till ett fantastiskt vackert öppet berg. Stigen är inte jämn utan det finns mintre höjdskillnader på vägen. Trots detta är terrängen lättframkomlig. Längs den här stora stigen finns en skog med lummig vegetation som man når via mindre stigar.



VÄDERSTRECK

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

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



TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





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. På de byggda idrottsanläggningarna måste man ofta boka pass.

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

Bokning av pass

Boka pass med lokalbokningssystemet Timmi. 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 information om skicket och kontaktuppgifterna till underhållsansvarig.



1. KORSO IDROTTPARK, KAMPVÄGEN 23

Korso idrottspark ligger alldeles intill Ankparken (s. 15). Den här idrottsparken erbjuder mångsidiga möjligheter att röra på sig. Här finns en stor sandplan med flera fotbollsmål och platser för friidrottsutövning i kanten av området. På det konstgräsbelagda området finns tennis-, badminton-, korgbolls- och futsalplaner. Dessutom finns det en rink för inlinehockey, ett skejtområde samt utrustning för utomhusträning.

På vintern görs en skridskobana med konstis, och när vädret tillåter skapas naturlig is för skridskoåkning.



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.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





2. ALLAKTIVITETSCENTRET LUMO, GRÅSISKVÄGEN 14

I Lumo finns fantastiska möjligheter till inomhusträning! Här finns en stor gymnastiksal och en lokal för kampsporter. I samma byggnad finns också Lumos bibliotek, så det är lätt att under samma dag kombinera motion med en utfärd till biblioteket.

Boka en tid!



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.

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.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





3. KALLMURENS GRÄSPLAN, GRÅSISKVÄGEN 11

Gräsplan för fri träning. Det finns flera fotbollsmål på planen. Här finns det gott om plats för fartfyllda rörelselekar. På planen finns det plats för flera grupper samtidigt. Området är delvis inhägnat.

Bredvid gräsfältet finns också beachvolleyplaner, där man kan spela om de är lediga. Om du vill försäkra dig om en beachvolleyplan, boka då en tid via lokalbokningssystemet Timmi.



FRISBEE

Ta med till exempel tre mjukisfrisbeear och gå ut på gräsområdet. 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. Mjuka frisbeear är bra, eftersom det inte gör ont om man blir träffad.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





4. PARKPLANEN BJÖRNPARKEN, BJÖRNVÄGEN 17

Sandplan bredvid en lekpart (s. 58) och en skog (s. 21). På planen finns två stora fotbollsmål. På vintern anläggs naturlig is för skridskoåkning på planen när väderförhållandena tillåter.



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 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: spring det första varvet, hoppa på ett ben det andra, rulla det tredje och så vidare.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





5. PARKPLANEN MARSPARKEN, MARSGRÄNDEN 4B

En parkplan bredvid Marsparkens lekplats (s. 53). På gräsplanen finns gott om plats för fartfyllda lekar. I parken finns det två fotbollsmål.



REAKTIONSSTART ELLER SUPERHJÄLTAR

Man kommer överens om en ljudsignal (t.ex. "hep", visselpipa eller klapp med händerna) och när ljudsignalen hörs ska superhjältarna springa i väg 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 med blicken i färdriktningen, med ryggen i färdriktningen, på huk, med rumpan mot marken, liggande på rygg, liggande på mage...

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





6. PARKPLANEN FJÄRILSPARKEN, FJÄRILSVÄGEN 30

Sandplan med två fotbollsmål. Kring planen finns ett litet tak med bänkar där det till exempel är möjligt att hålla lunchrast. På vintern anläggs naturlig is för skridskoåkning på planen när vädret tillåter.

Bredvid finns också Fjärilsparkens skogsområde (s. 37), så det är lätt att kombinera en motionsstund med en skogsutflykt!



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". Man får bara röva bort bollen då den flyttas omkring, alltså inte då någon sitter på den.

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





LEKPARK

LEKPARKERNA PÅ KARTAN

Lekparkerna ger rolig omväxling till de bekanta redskapen på daghemsgården och den egna gårdsplanen. I synnerhet med äldre barn är det bra att med låg tröskel utvidga reviret till närliggande parker.

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 på dagtid.

Ett lätt sätt att säkerställa ett aktivt parkbesök är att inleda med en gemensam lek, varefter man fortsätter med fri lek. Kanske kan man också avsluta besöket med en gemensam lek före man beger sig hemåt. Startleken får gärna vara en enkel och bekant lek som lockar barnen att delta i aktiviteten.

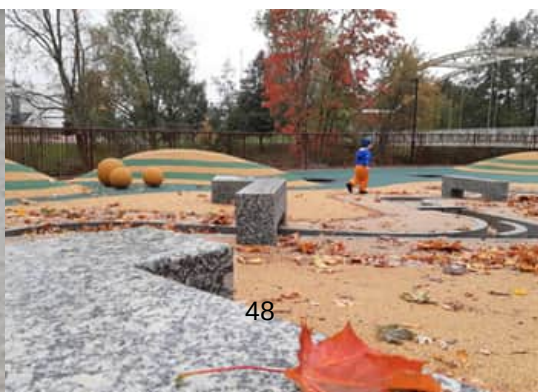
Ett annat bra sätt att berika aktiviteten är att ha en lek eller ett spel där den vuxna deltar parallellt med den fria leken. Då får de barn som vill det vara med.

Tack

Största delen av informationen om och bilderna från lekparkerna har fåtts från Vanda stadsmiljösektors parkkort. Vi tackar stadsmiljöns verksamhetsområde 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.





1. KORPVÄGENS LEKPLATS, KORPVÄGEN 22

Korpvägens lekplats ligger i stadsdelen Vierumäki vid korsningen av Korsovägen och Korpvägen. Lekplatsen som saknar stängsel är halvt skuggig och öppen. Lekplatsen har med hjälp av vegetation avgränsats från en närliggande väg. På lekplatsen finns lekredskap för barn i olika åldrar. Området är huvudsakligen grusbelagt.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda med tak
- Gungställning (två gungor, varav en babygunga)
- Fjädergunga
- Klätterställning
- Tre bänkar



PERCEPTIONSLEK

Deltagarna får en anvisning som de ska genomföra och därefter gå tillbaka till parkens mitt. Anvisningarna hänför sig till matematisk uppfattningsförmåga. Till exempel gå "under klätterställningen", "till parkhörnet", "in i sandlådan" eller "bredvid soptunnan". Om det här är lätt kan du lägga ett visst sätt att röra sig till anvisningen: "gå smygande ner under klätterställningen."

49

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





2. BRÄNNBERGAPLANENS LEKPLATS, RYSSUGNSVÄGEN 17

Brännbergaplanens lekplats ligger i stadsdelen Korso i närheten av stora rekreatiomsområden i Räckhalsskogen. Lekplatsen saknar stängsel och ligger mitt i ett öppet gräsområde. På den lilla lekplatsen finns vistelseutrymme och lekredskap för barn i olika åldrar. I närheten av lekplatsen finns ett område för utomhusidrott där det finns olika motionsredskap för vuxna samt inhägnade spel- och korgbollsplaner.

På lekplatsen finns följande:

- Två fjädergungor
- Bogunga
- Gungställning (två gungor, varav en babygunga)
- Sandlåda
- Rutschkana
- Tre bänkar



RACINGBANA

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





3. BRÄNNPARKENS LEKPLATS, BRÄNNBRINKEN 4

Brännparkens lekplats ligger i stadsdelen Korso i närheten av stora rekreatiomsområden vid Räckhalsbäcken. Lekplatsen är inhägnad. Lekplatsen har mångsidiga lekredskap för barn i olika åldrar. Lekplatsen är huvudsakligen grusbelagd. Parkområdet och skogarna i närmiljön erbjuder också möjligheter att leka fritt.

På lekplatsen finns följande:

- Tunnelrutschkana
- Lekskepp
- Sandlåda
- Två gungställningar (sex gungor, varav två babygungor)
- Två fjädergungor
- Cykelkarusell
- Snurr- och balansredskap
- Basketkorg
- Pendelgunga för två
- Två bänkar



JÄTTEVÅGEN

Alla går och rör sig som olika djur på lekplatsen (den vuxna kan besluta om ett visst djur eller deltagarna får själva besluta vilket djur de vill efterlikna). Det börjar regna, snart blir det störtregn och en jättevåg slår till. Skynda er, ta skydd! Alla djur måste hitta en plats som är högre än marken, dit de kan springa och klättra upp i säkerhet. Regnet lugnar ner sig och djuren fortsätter att röra sig på land, tills jättevågen slår till igen.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





4. TJÄRDALSSKOGENS LEKPLATS, KÖRKARLENS GRÄND 23

Tjärdalsskogens inhägnade lekplats ligger i ett skogigt område i stadsdelen Matar. Lekplatsen är naturnära och skyddad. På lekplatsen finns lämpliga lekredskap för barn i olika åldrar. Lekplatsen är huvudsakligen grusbelagd. På det inhägnade området finns det gott om plats för att leka fritt.

På lekplatsen finns följande:

- Klätterställning
- Sandlåda med plattform
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Stor rutschkana
- Balansredskap
- Bänk och bordsgrupp



FRUKTSALLAD

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





5. MARSPARKENS LEKPLATS, MARSGRÄNDEN 4B

Marsparkens lekplats ligger i ett litet parkområde i stadsdelen Mikkola. I området finns två inhägnade lekplatser, en för små barn och en för större barn. På lekplatserna finns mångsidiga lekredskap. Det finns ett litet tak på lekplatsen som fungerar som rastplats och regnskydd. I lekplatsens omedelbara närhet finns också ett stort gräsområde (s. 46) med två fotbollsmål. Här finns också plats för fartfyllda lekar!

På lekplatsen för mindre barn finns:

- Takkonstruktion
- Bordsgrupp
- Rutschkana
- Gungbräda
- Gungställning (två gungor, varav en babygunga)
- Sandlåda
- Fjädergunga

På lekplatsen för större barn finns:

- Klätterställning med nät
- Gungbräda
- Fjädergunga
- Två bordsgrupper
- Rutschkana
- Sandlåda
- Lekhus
- Två gungställningar (fyra gungor, varav två babygungor)



SJÖRÖVARSKATTER

Pyssla ihop olika slags skatter, till exempel laminerade bilder av skattkistor, diamanter och mynt. Barnen gömmer skatterna parvis runt om i parken, och sedan börjar de söka efter skatterna. Varje gång ett sjörövarpar hittar en skatt kommer de och visar skatten för en vuxen och gömmer den på nytt. Vilket sjörövarpar är bäst på att leta skatter?

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





6. MINKPARKENS LEKPLATS, MINKVÄGEN 20

Minkparkens lekplats ligger i Metsola mitt i ett bostadsområde. I Minkparken finns en rymlig, inhägnad lekplats med mångsidig lekutrustning för barn i olika åldrar. Området är huvudsakligen grusbelagt. Området är parkliknande och trädbeståndet i omgivningen gör det halvt skuggigt.

På lekplatsen finns följande:

- Två gungställningar (fyra gungor, varav två babygungor)
- Multiredskap (rutschkana, klätternät och ribbstol)
- Pendelgunga för två
- Fjädergunga för en
- Fjädergunga för fyra
- Rutschkana för små barn
- Sandlåda
- Två bänkar och ett bord



FORMELRACING

Formelracingen ska precis gå av stapeln och alla formelbilar (barnen) samlas i en ring. Varje barn får berätta sin färg som formelbil. Därefter går man tillsammans igenom vilken utrustning som behövs för att kunna köra. När man har tagit på sig all utrustning är det dags för nedräkning: 3 – 2 – 1 och så gasar formelbilarna ut på banan. I början av leken kan man tillsammans komma överens om var racingbanan går eller rita den i gruset, eller så kan man köra fritt i ett avgränsat område. Man får inte krocka med kompisarna. Om formelbilen får slut på bensin eller går sönder, ska barnet köra till den vuxna och tanka/reparera bilen enligt den vuxnas anvisningar, till exempel hoppa tre hukhopp.⁵⁴

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





7. FJÄLLRÄVSPARKENS LEKPLATS, FJÄLLRÄVSPARKSVÄGEN 4

Fjällrävsparkens lekplats ligger mitt i ett småhusområde i stadsdelen Skogsbrinken. Lekplatsen har både en inhägnad och en oinhägnad del. Den parkliknande miljön är öppen och ljus. Trädbeståndet skuggar en del av lekplatsen. Den kompakta, moderna och ljusa lekplatsen har mångsidiga lekredskap för barn i olika åldrar.

På lekplatsen finns följande:

- Multiredskap (glidbana, nätbro, stång med bollar)
- Fjädergunga för två
- Klätterställning för små barn
- Sandlåda
- Rutschkana för små barn
- Trampolin inbäddad i marken
- Klätterpyramid
- Två gungställningar (fyra gungor, varav två vanliga gungor, en babygunga och en nätgunga)



STEGNATA

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





8. ALKÄRRSBACKENS LEKPLATS, ALKÄRRSVÄGEN 35

Alkärrsbackens lekplats ligger i omedelbar närhet av ett friluftsbad som byggts i en tidigare sandgrop. Lekplatsens utrustning gör badplatsens lekmöjligheter mångsidigare. Det inhägnade området är också en trygg lekplats nära vatten.

På lekplatsen finns följande:

- Fjädergunga
- Gungställning (fyra däckgungor)
- Fyra bänkar
- Karusell
- Klätterställning
- Multiredskap med rutschkana



NATURKATASTROFER

Barnen springer hit och dit. Den vuxna ropar ut olika naturkatastrofer och barnen tar skydd:

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

Naturkatastroferna kan variera beroende på elementen som finns i omgivningen.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





9. SKOGSMOSSENS LEKPARK, RENVÄGEN 4B

Den för alla öppna lekplatsen är naturnära, skuggig och skyddad och omges av en tät gran- och tallskog. Läget som en del av Skogsmossens vidsträckta grönområde gör lekplatsen lugn. Utrustningen är mångsidig och erbjuder sysselsättning för barn i olika åldrar.

På lekplatsen finns följande:

- Rutschkana
- Sandlåda
- Pendelgunga
- Bogunga
- Fjädergunga för en
- Fjädergunga för fyra
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Tre bänkar
- Två lektunnlar



FRUSNA ÄRTPÅSAR

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





10. BJÖRNPARKENS LEKPLATS, BJÖRNVÄGEN 17

I Björnparken som ligger i Alkärr finns både en inhägnad, rymlig lekplats och en spelplan. Området omges av en talldominerad skog som gör det naturnära och skyddat. Lekplatsen har mångsidiga lekredskap för användare i olika åldrar. Området är huvudsakligen grusbelagt.

På lekplatsen finns följande:

- Multiredskap (tak, en stor och en liten rutschkana, klätternät, ribbstol och rep för klättring)
- Sandlåda
- Fjädergunga för två
- Korgbollsspel med poäng
- Litet lekhus med bord och bänkar
- Två gungställningar (fem gungor, varav två babygungor och en nätgunga)
- Cykelkarusell
- Två fjädergungor



TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

PROMENADUTMANING: DETEKTIVER

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





11. HERMELINPARKENS LEKPLATS, HARPALTSVÄGEN 7

En lekplats som ligger i Alkärr där det finns mångsidiga lekredskap och utrymme att leka fritt. Utanför den inhägnade lekplatsen finns ett öppet parkliknande område där gräsytor exempelvis kan locka till springlekar. En låg sluttning sänker sig mot en spelplan med en korgbollskorg.

På lekplatsen finns:

- Multiredskap (rutschkana, hängbro, klätternät)
- Trampolin inbäddad i marken
- Snurrlek
- Klätterställning
- Tre gungor, varav en babygunga
- Sandlåda
- Fjädergunga för två
- Multiredskap för små barn
- Bordsgrupp



RÖR VID FÄRGEN

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





12. KESTIBACKENS LEKPLATS, METGRÄNDENS 13

Kestibackens lekplats ligger i ett fridfullt egnaomsområde i ändan av Metgränden. På lekplatsen finns mångsidiga lekredskap för barn i olika åldrar. Utanför den inhägnade lekplatsen finns motionsredskap.

På lekplatsen finns:

- Bil
- Helikopter
- Hängmatta
- Klätterpyramid
- Sandlåda
- Två fjädergungor
- Balansbom
- Gungställning (tre gungor, varav en nätgunga, en babygunga)
- Karusell
- Multiredskap
- Bordsgrupp



KRAMKULL

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





13. SNIGELPARKENS LEKPLATS, LYSMASKVÄGEN 26

Snigelparkens lekplats ligger i ett fridfullt småhusområde i stadsdelen Jokivarsi. Den inhägnade lekparken kantas av några träd som ger en aning skugga. Lekplatsen har mångsidiga lekredskap för barn i olika åldrar.

På lekplatsen finns:

- Rutschkana för små barn
- Sandlåda med tak
- Fjädergunga för fyra
- Gungställning (två babygungor)
- Fjädergunga
- Multiredskap för större barn (brandmansstång, tak, klätternät och klätterstänger, hängbro)
- Gungställning (två gungor)
- Bänk och 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. Man kan låta barnen turas om med att ge nya anvisningar.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





14. SLÄNDAPARKENS LEKPLATS, SLÄNDAVÄGEN 34

Sländaparkens lekplats ligger i ett egnahemsområde i stadsdelen Nissbacka. Parkomgivningen är ljus och öppen. Lekplatsen är inhägnad och har mångsidiga lekredskap för barn i olika åldrar. Som ytmaterial har man använt konstgräs, plattläggning och stenmjöl. I lekplatsens omedelbara närhet finns en näridrottsplats, där det finns redskap för vuxna. Bredvid lekplatsen finns en parkeringsplats.

På lekplatsen finns:

- Gungställningar (tre gungor, varav en babygunga och en bogunga)
- Multiredskap för små barn
- Multiredskap för större barn
- Sandlåda
- Fjädergunga formad som en bil
- Två fjädergungor
- Cykelkarusell
- Två gummibollar
- Två bänkar och en bordsgrupp



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





15. REVPARKENS LEKPLATS, LÖJGRÄNDEN 14

Revparkens lekplats ligger i ett grönområde mellan Löjgränden och Långreven i stadsdelen Nissbacka. Området är ljust. Lekplatsen har både en inhägnad och en oinhägnad del. De färggranna lekredskapen som är avsedda för användare i olika åldrar erbjuder mångsidiga möjligheter att leka. På det stora lekområdet finns det också plats för att leka fritt.

På lekplatsen finns:

- Två gungställningar (sex gungor, varav två babygungor)
- Två fjädergungor
- Cykelkarusell
- Multiredskap (glidbana, brandmansstång, snurrstång, nätbro)
- Två rutschkanor för små barn
- Sandlåda med plattform
- Pendelgunga
- Bordsgrupp och fyra bänkar



LAVABOLL

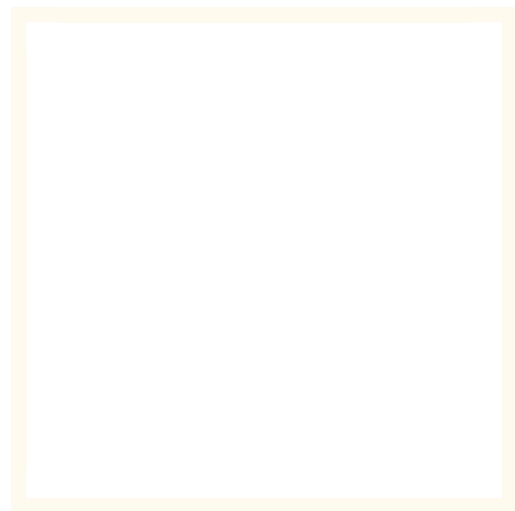
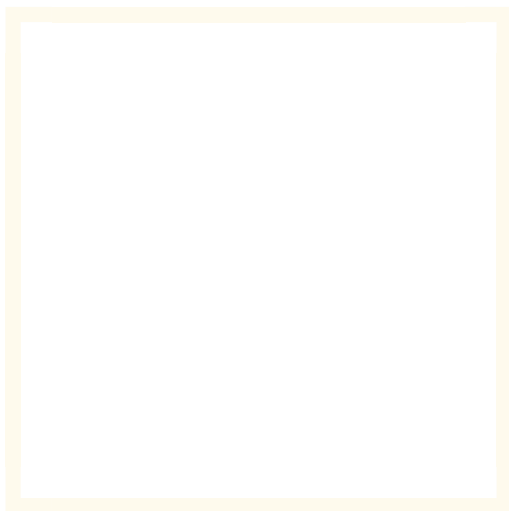
Till att börja med utses en brännare som har en mjuk boll i handen, medan de andra deltagarna är utespelare. Leken börjar när en av utespelarna sparkar bollen så långt som möjligt. Brännaren skyndar sig till bollen och försöker träffa de andra med den från sin plats. Man får inte gå eller springa med bollen i handen. Den som blir träffad av bollen är bränd och blir en brännare. När brännaren håller bollen med handen mot marken och säger "det brinner", blir de spelare brända som är på marken. De spelare som är över marken klarar sig. Kom överens om hur ni gör ifall flera blir brända samtidigt.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



VÅR LEKPLATS

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

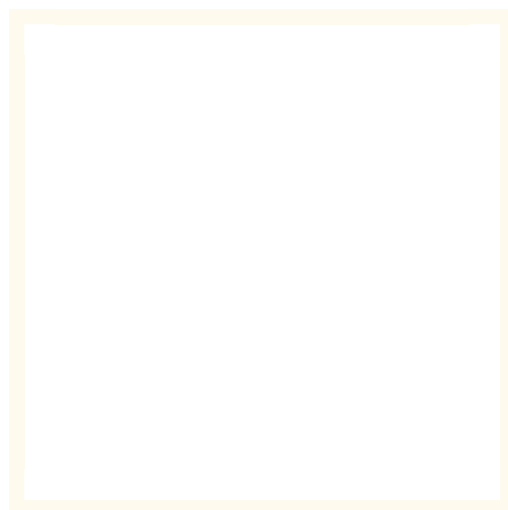
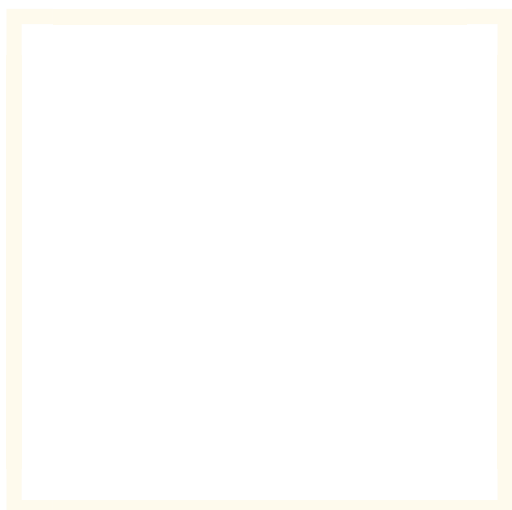


TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



VÅR LEKPLATS

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

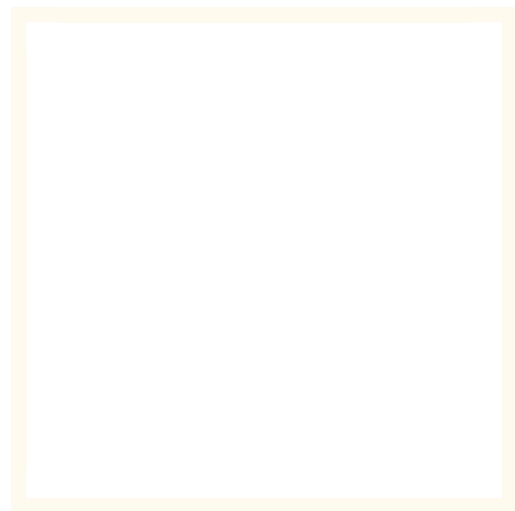
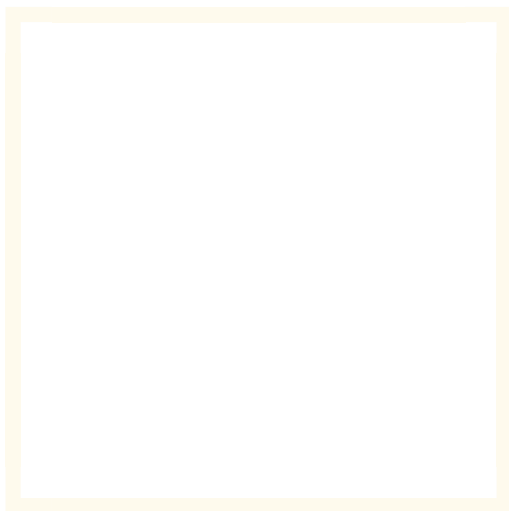


TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



VÅR LEKPLATS

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

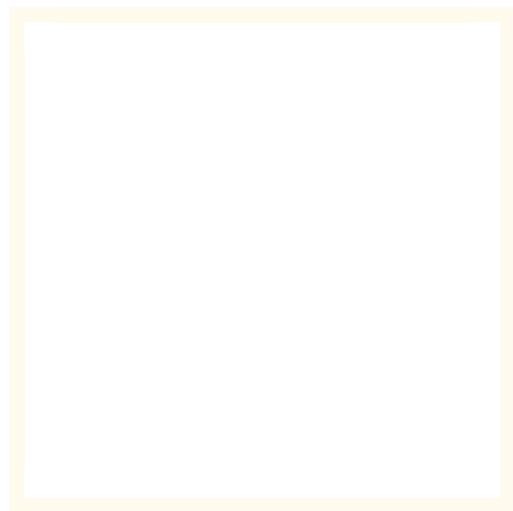
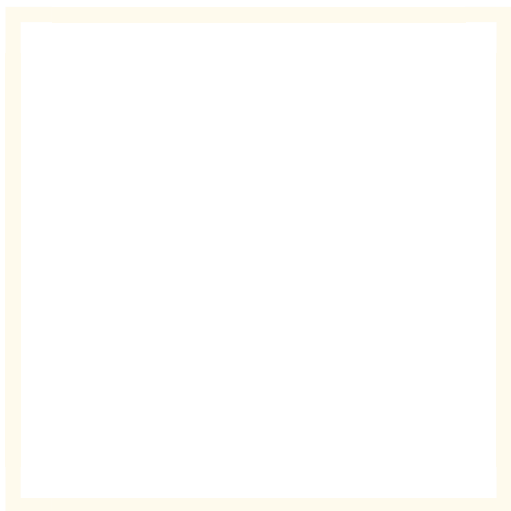


TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



VÅR LEKPLATS

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



TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



TIPS OCH LÄNKAR

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

Vem har ätit kotten?: Identifiera spåren efter ätaren, s. 10

Åtta och dubbelåtta: Knopinstruktioner, s. 38

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

NatureGate, hjälp med att identifiera arter: <http://www.luontoportti.com/suomi/fi/>

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

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. Man kan också öva på att röra sig framåt och glida med en skida, då tar man av den andra skidan. Med en skida kan man till exempel leka kull!
- Optimalt är att ta på sig pjäxorna när man ska gå ut och ha skidorna och stavarna lätt tillgängliga utomhus. På så sätt kan man kombinera skidåkning och utevistelse, eftersom skidorna kan tas på och av när man känner för det.

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

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

- Sök fler skogar, idrottsplatser eller lekparkar: Klicka på Kartlager, skriv in sökordet och klicka för att visa det önskade innehållet.

