



# LEKPLATSGUIDE FÖR FAMILJER

**VAR SKA VI LEKA,  
VAD SKA VI LEKA?**

**AVIAPOLIS STOROMRÅDE**

Författare: Julia Tujunen och Nora Björs  
Fotografier: Julia Tujunen och Nora Björs  
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 lektider och utflykter samt upptäckarglädje!

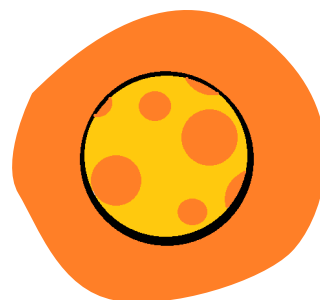
*"Rörelse och berättelser får barnet att engagera sig i aktiviteten. Största delen av barnens dagliga motion sker utomhus. Vad skulle vara ett bättre ställe för lärande än utemiljön?"*



**SKOGAR OCH  
SKOGIGA  
LEKPLATSER**



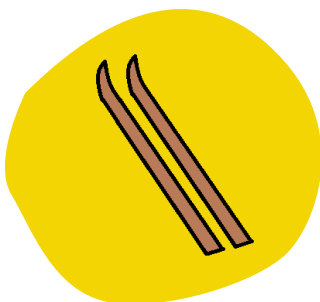
**LEKPARK**



**IDROTTSPLATS**



**VATTEN**



**SKIDÅKNING**



**SKRIDSKOÅKNING**

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

## SKOGAR & LEKPLATSER I SKOGSOMRÅDEN

1. Rosendals naturskyddsområde, Tammistovägen 15 .....	7
2. Skrakaparkens naturskyddsområde, Skrakavägen 11 .....	8
3. Antasparken, Antasvägen 11 .....	9
4. Tuulensuuparken, Tuulensuuvägen 10 .....	10
5. Blåbärskärrsbergens naturskyddsområde, Åkerbergsvägen 31A .....	11
6. Åkerbergsskogen, Åkerbergsvägen 32 .....	12
7. Tolkskogen, Ringbergsvägen 14 .....	13
8. Björnängen, Tickstigen .....	15
9. Hagen, Hagstigen 8 .....	16
10. Hagberget, Mössbergsvägen 4 .....	17
11. 10.Lövkullavägen 39 .....	19
12. Långforsens naturskyddsområde, Sillbölevägen 22 .....	20

### 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. Tammistostrandens parkplan, Försöksgårdsgatan 10 .....	23
2. Herrgårdsforsens idrottspark, Tilkuvägen 9 .....	24
3. Inspektorsparkens konstgräsplan, Statarstigen .....	25
4. Skrakaparkens parkplan, i slutet av Skrakavägen .....	26
5. Tuulensuuparkens parkplan, Kalasvägen 9b .....	27
6. Gammelparkens gräsplan, Klemetsvägen 17b .....	28
7. Stortallsparkens parkplan, Stortallsvägen 14 .....	29

## LEKPLATSER

1. Nummerparkens lekplats, Tammistovägen 12 .....	31
2. Illeparkens lekplats, Hagelstamvägen 12 .....	32
3. Ehnroothsparkens lekplats, Ålandsvägen 21 .....	33
4. Tingsparkens lekplats, Tingsgränden 4 .....	34
5. Antasparkens lekplats, Antasstigen 7b .....	35
6. Lekplatsen Övitsböle Blåbärskärr, Åkerbergsgården 6 .....	36
7. Hagens lekplats, Hagstigen 8 .....	37
8. Gammelparkens lekplats, Klemetsvägen 17b .....	38
9. Stortallsparkens lekplats, Stortallsvägen 14 .....	39

<b>TIPS OCH LÄNKAR</b> .....	44
------------------------------	----



# DAGHEM OCH ÖPPNA MÖTESPLATSER I OMRÅDET

## KOMMUNALA DAGHEM

1. Illenpihan päiväkoti
2. Illenpuiston päiväkoti
3. Isonmännyn päiväkoti
4. Kartanonkosken päiväkoti
5. Lypilän päiväkoti
6. Ollaksen päiväkoti
7. Pakkalan päiväkoti
8. Pakkalanrinteen päiväkoti
9. Pehtoorin päiväkoti
10. Peltovuoren päiväkoti
11. Riihipellon päiväkoti
12. Tammiston päiväkoti
13. Tammistonrannan päiväkoti
14. Y.E.S päiväkoti
15. Ylästön päiväkoti

## PRIVATA DAGHEM

16. Touhula Veromies
17. Touhula LoistoVekara

## ÖPPNA MÖTESPLATSER

18. Öppna mötesplatsen Backas
19. Öppna mötesplatsen Karhunkolo



# AKTIVITETER UNDER PROMENADEN

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

## En bra start för turen:

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

## Sätt att göra promenaden ”kortare”:

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

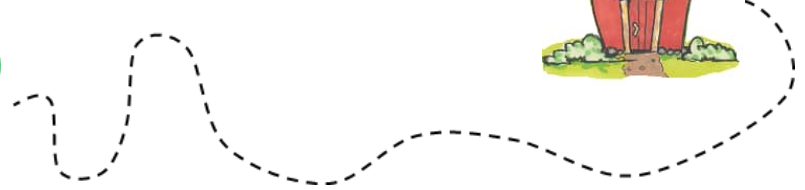
# SKOGARNA PÅ KARTAN



## 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 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 hälsoeffekter 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. ROSENDALS NATURSKYDDSSOMRÅDE, TAMMISTOVÄGEN 15

Rosendals naturskyddsområde är cirka 13,5 hektar stort, så det finns säkert mycket att utforska under flera olika skogspromenader. Hit kommer man från flera olika ställen längs Tammistovägen, till exempel vid rondellen.

Den här naturligt uppkomna ekskogen är unik i hela huvudstadsregionen. I området finns frodiga lundar, moskog och gassiga ängar. Området är ett värdefullt häckningsområde för fåglar. Här kan man till exempel få se koltrasten och större hackspett. I området har man också sett flygekorrar och rådjur.

Vilka fåglar känner ni igen?



### FÅGELKORT

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

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

### TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





## 2. SKRAKAPARKENS NATURSKYDDSSOMRÅDE, SKRAKAVÄGEN 11

Bredvid Skrakaparkens hundpark kommer man längs en bro till det här naturskyddsområdet. Området är 6,2 hektar stort, så det finns mycket att utforska! Terrängen är jämn, men på vissa ställen finns det trädrötter. Här finns gott om plats för fartfyllda lekar.

Till det här naturskyddsområdet hör en bäck som flyter i sin naturliga fåra och en skog som omger bäcken. Skrakabäckens snår passar för flera fåglar och näktergalen häckar regelbundet här. Man har också sett uttrar i bäcken.

Kan ni hitta fågelholken? Och vilka olika fåglar känner ni igen?



Barnen berättar om skogen: "Det finns stora träd i skogen som det är roligt att krama. Det är roligt att samla käppar. Man kan bygga kojor och broar av käppar. Det finns maskmönster på käpparna. Man kan också leka på det stora berget, men man måste vara försiktig om berget är halt."

### RIIHIPELLON PÄIVÄKOTIS FAVORITLEK – ATT LEKA FAMILJ

"Den roligaste leken i skogen, när alla barn leker tillsammans, är att leka familj. De flickor som är med är mammor och systrar, och pojkarna är pappor och storebröder. Ibland kan någon också vara bebis och hund, om den vill. Därefter bygger deltagarna ett hem där alla får plats. I den här leken får man inte reta sina kompisar eller kasta pinnar på dem."

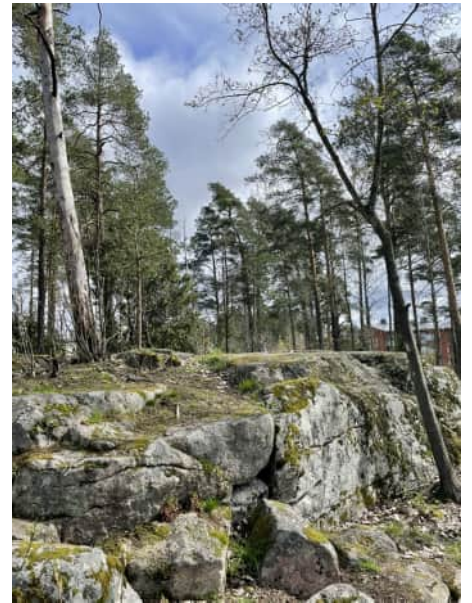
### TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





### 3. ANTASPARKEN, ANTASVÄGEN 11

Skogsområdet bredvid Antasparkens lekplats (s. 35). Terrängen i området består av berg som ställvis täcks av mossor. Även om området är bergigt är det ändå lätt att röra sig här. Det finns ett staket på båda sidor om skogen.



#### MÄNNISKOBANA

Bilda en människobana 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





## 4. TUULENSUUPARKEN, TUULENSUUVÄGEN 10

En stig leder in i skogen från hörnet av Tuulensuuvägen och Tuulensuugränden. När man följer stigen framåt, kommer man till en stor öppen äng, varefter man kommer djupare in i skogen. I skogen finns det många grenar och trädstammar till exempel för att bygga en koja.

Den här skogen är inte den lämpligaste för uppgifter som kräver tystnad, eftersom bullret från trafiken hörs från vägen intill.



### BYGGA KOJA

Bygg en plats 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 kojan 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 kojan och återställa området!

### TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





## 5. BLÅBÄRSKÄRRSBERGENS NATURSKYDDSSOMRÅDE, ÅKERBERGSVÄGEN 32A

I området finns både karga, talldominerade berg och moskog. Som namnet antyder finns här ett bergsområde dit man kan ta sig längs flera stigar.

Det växer mycket blåbär i området. Det finns säkert mycket att utforska här för flera gånger!



Barnen berättar om skogen: "Det bästa i skogen är att leka och äta godsaker (kommentar från en vuxen: under den här verksamhetsperioden har vi firat barnens födelsedagar i skogen och njutit av godsaker där)." Att äta skogsblåbär."

### PELTOVUOREN PÄIVÄKOTIS FAVORITLEK – GÖMMA KANINEN

"Att gömma och söka efter en gosekanin. Två barn gömmer en gosekanin i skogen, varefter de andra barnen letar efter den. Afrikas stjärna i skogen har också varit populärt. Instruktioner och utskrivbart material finns på Suomen latus webbplats."

### TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





## 6. ÅKERBERGSSKOGEN, ÅKERBERGSVÄGEN 32

Stigen som leder in i skogen från Åkerbergsvägen går mellan husen. Den här skogen erbjuder mycket att utforska under flera skogsutflykter! Stigarna är mestadels lättframkomliga. En del träd har fallit över stigarna, men det är ändå lätt att ta sig över dem. Den här skogen är lämplig för utforskning och lugna lekar.

Från den här skogen kommer man också till Blåbärskärrsbergens naturskyddsområde (s. 11).



### 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





## 7. TOLKSKOGEN, RINGBERGSVÄGEN 14

En parkliknande och talldominerad skog som ligger mellan bostadshusen. Längs stigarna finns grenar och käppar för till exempel bygglekar. Det kala berget inspirerar till gemensamma rörelselekar.



### 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



# DEM HAR ÄTTIT KOTTEN?



Sorken gnager kotten noga och lämnar efter sig små tandavtryck.

Ekorren lämnar skrovligare märken efter sig.



Sork



Ekorre



Större hackspett



Korsnäbb

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.



## 8. BJÖRNÄNGEN, TICKSTIGEN

Genom den här skogen går en grusväg. På båda sidor av vägen finns skog som lämpar sig för fysiska aktiviteter. Mindre stigar leder till en öppen bergsknalle där man kan leka gemensamma lekar.



### 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





## 9. HAGEN, HAGSTIGEN 8

Alldeles intill skogen ligger Hagens lekplats (s. 37). Du kan också enkelt ta dig hit till exempel från korsningen mellan Mössbergsvägen och Mössbergsgården, där en grusväg leder mot skogen. Skogen lämpar sig för lugna lekar.



Den här ubåten av kottar har en kropp gjord av grankottar, en akter och ett stetoskop gjorda av lönnfrön och ett roder gjort av 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





## 10. HAGBERGET, MÖSSBERGSVÄGEN 4

Det här fantastiska berget inspirerar till att ge sig ut på upptäcktsfärd. Till skogen kommer du antingen från Mössbergsvägen mellan bostadshusen eller från Mössbacksvägen genom att gå uppför backen. Terrängen är till största delen bergig, men det finns också mer skogbevuxna områden utmed bergen. Bra träd för klättring. Här finns plats för flera grupper att röra på sig samtidigt!



### 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 i en 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

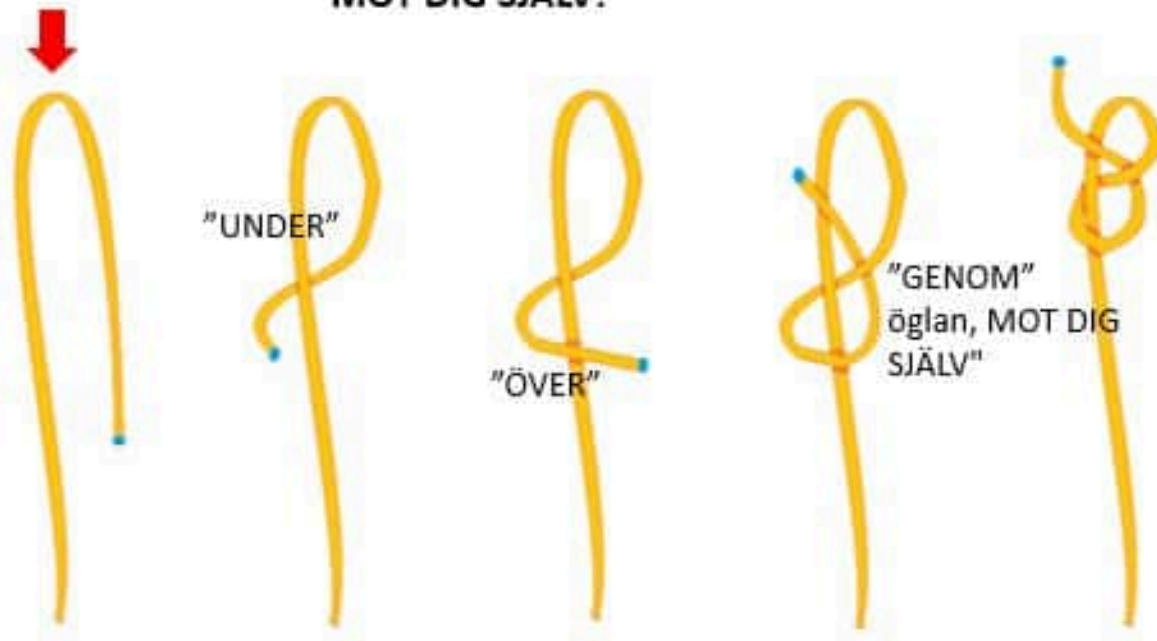


# Åtta och dubbelåtta

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.

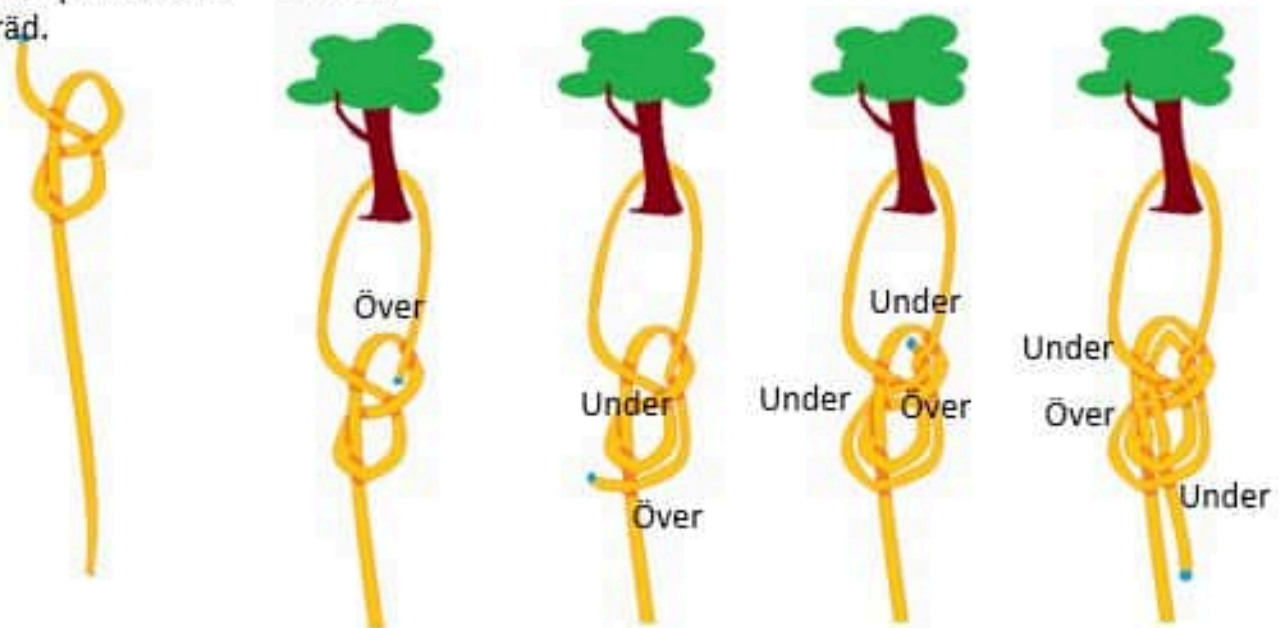
**Åttan knyts enligt ramsan: "UNDER, ÖVER, GENOM, MOT DIG SJÄLV!"**



**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.





## 11. LÖVKULLAVÄGEN 39

Från ändan av Lövkullavägen går en sandväg. När du går längs vägen kommer du först till en öppen plats där man kan leka gemensamma springlekar. Efter den öppna platsen kan du utforska skogen längs mindre stigar. Här finns mycket att se under flera utflykter! Du kan hitta en liten bäck och hoppa över den eller bygga en stor koja av grenar som du hittar i skogen.



Lövekorren:  
björk – öron,  
lönn – huvud,  
asp – kropp,  
ek – tassar och  
gran – svans



### PYSSEL MED LÖV

Av löv kan man pyssla vad som helst, framför allt på hösten när löven lyser i olika färger! Samla löv från olika träd i olika färger på utflykten. Låt dem torka och 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



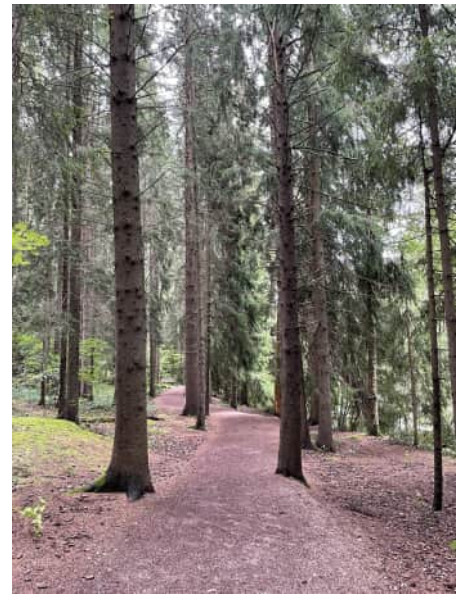


## 12. LÅNGFORSENS NATURSKYDDSSOMRÅDE SILLBÖLEVÄGEN 22

Långforsens naturskyddsområde ligger i Övitsböle. Man kan ta sig till området från flera ställen, till exempel från Sillbölevägen eller Ävägen. I början av området ser du en tavla med information om områdets historia, natur, fåglar och andra djur samt anvisningar för dem som rör sig på naturskyddsområdet.

Här kan du gå på naturstigen längs Vanda å. På vissa ställen av stigen finns spångar och trappsteg i trä. Det finns några bra ställen för matpauser längs stigen. Kom ihåg att ta med dig allt skräp när du lämnat platsen!

Ett utmärkt ställe att lyssna på fågelsång och vattnets porlande!



### 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



# VATTNETS KRETSLOPP



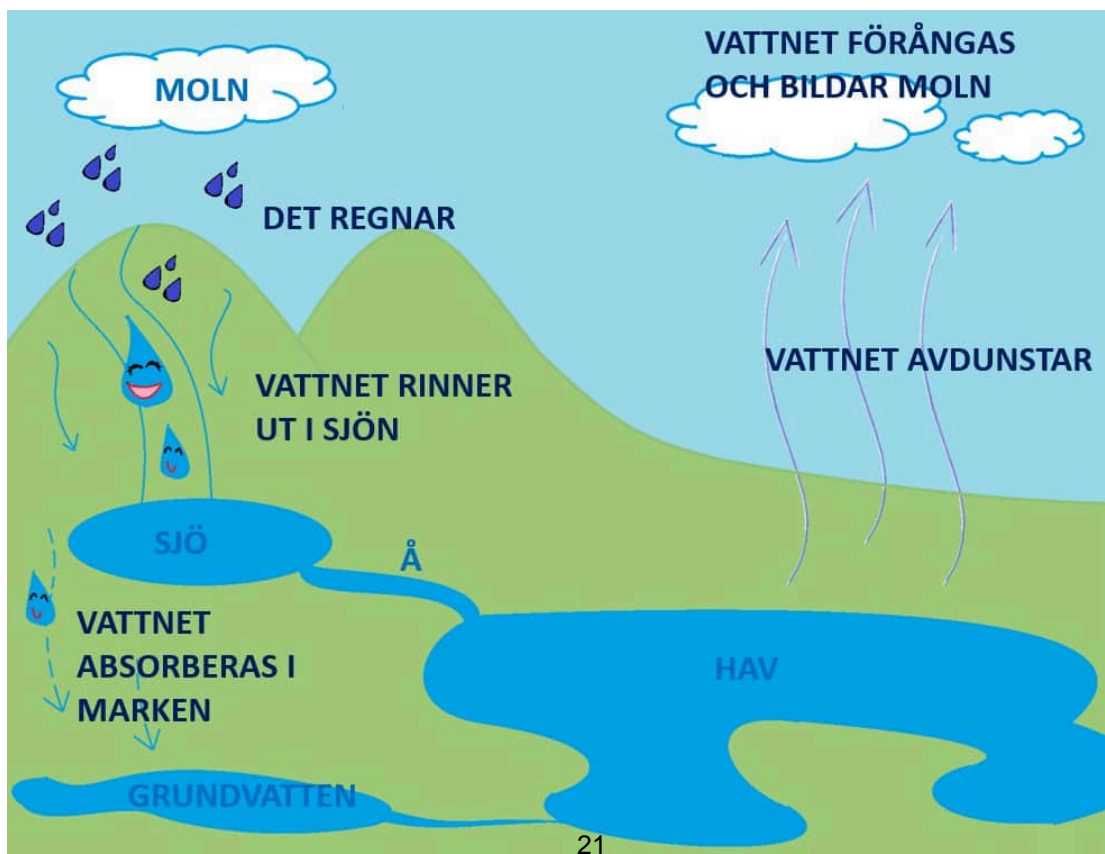
Vattendroppar är roliga filurer. De är alltid i rörelse och trivs inte stilla. Låter det bekant? Känner du någon livlig person som inte tycker om att sitta still?

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!





# 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.

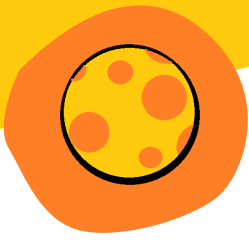
Du kan söka fler idrottsplatser på webbplatsen [kartta.vantaa.fi](http://kartta.vantaa.fi). Klicka på Kartlager, skriv sökordet, till exempel "motion", i fältet Filtrera kartlager så visas objekten på kartan där du kan klicka på dem.

### 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](http://www.ulkoliikunta.fi). Klicka på ett objekt så visas information om skicket och kontaktuppgifterna till underhållsansvarig.



# 1. TAMMISTOSTRANDENS PARKPLAN, FÖRSÖKSGÅRDSGATAN 10

En stor gräsplan där flera grupper kan röra på sig samtidigt. Planen är jämn. Det finns inga fotbollsmål här.

Bredvid planen ligger Tomtbackabron, från vilken man kan beundra Vanda å där den flyter fram.



## RÄVEN

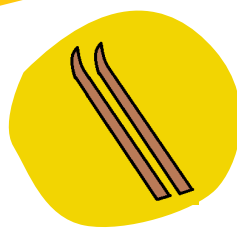
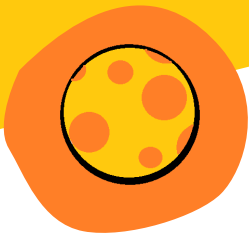
Deltagarna är hönsammor som alla har ett eget ägg, alltså en boll, som de dribblar på planen. När lekledaren ropar "räven" ska hönsammorna skydda sina ägg, alltså sätta sig på sin boll så snabbt som möjligt.

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

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

## TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

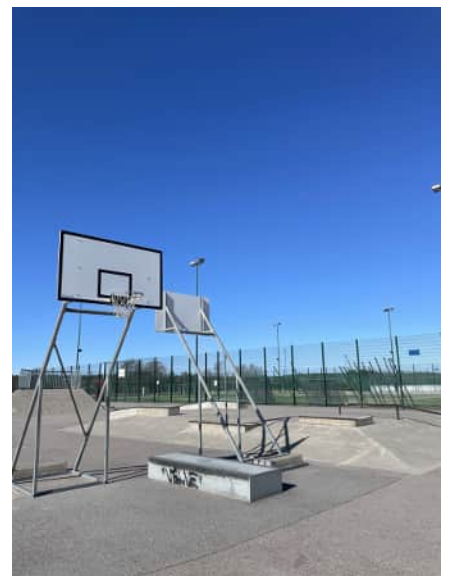




## 2. HERRGÅRDSFORSENS IDROTTSPARK, TILKUVÄGEN 9

Området erbjuder mångsidiga möjligheter till utomhusmotion. Här finns flera konstgräsplaner, en rink med plastbelagd yta, beachvolley- och beachfotbollsplaner som möjliggör fartfyllda motionsstunder. På sommaren är också två tennisbanor och en korgbollsplan i användning. Av friidrottsgrenarna har längdhopp och kulstötning beaktats i området. Skejtområdet och den multigolfbana som går runt området ökar områdets mångsidighet.

På vintern kan man åka skridskor redan innan naturisen är klar, eftersom det anläggs konstis här. När vinterförhållandena tillåter fryses naturlig is på konstgräset.



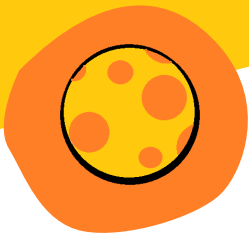
### ROSETTÅKNING

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





### 3. INSPEKTORSPARKENS KONSTGRÄSPLAN, STATARSTIGEN

En inhägnad konstgräsplan med två fotbollsmål. Här kan man leka fartfyllda motionslekar och spela bollspel. På planen finns linjer och mönster anpassade för fotbollsspel, som man också kan använda vid till exempel brännbollslekar. Se anvisningarna nedan.

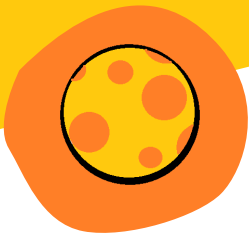


#### BRÄNNBOLL SOM ALDRIG TAR SLUT

Barnen ställer sig innanför en ring. Den vuxna eller det barn som står utanför ringen är brännaren. Brännaren rullar eller kastar bollen underifrån tvärs genom ringen och över till den andra sidan. Barnen i ringen försöker väja undan bollen. Om bollen träffar ett barn ska barnet lämna ringen och springa runt ett märke som man kommit överens om. Efter att ha sprungit får barnet gå tillbaka in i ringen. Sedan byts brännaren.

#### TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





## 4. SKRAKAPARKENS PARKPLAN, I SLUTET AV SKRAKAVÄGEN

Till den här parkplanen hittar du enklast om du går mot Skrakaparkens hundpark, varifrån det går en grusväg genom ett parkliknande område till planen, eller så går du längs grusvägen invid Riihipellon päiväkoti.

Den här parkplanen är en upplyst oinhägnad sandplan där man kan tända belysningen genom att trycka på en knapp. På planen finns ett fotbollsmål och vid sidan två stockar för till exempel balansering. På vintern anläggs naturlig is på planen när väderförhållandena tillåter. Bredvid ligger Skrakaparkens naturskyddsområde (se sidan 8).

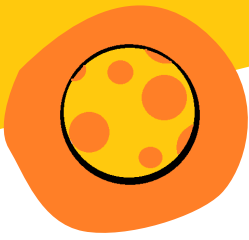


### STEGNATA

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





## 5. TUULENSUUPARKENS PARKPLAN, KALASVÄGEN 9B

En parkplan med gräs- och sandunderlag som har två fotbollsmål. Planen är inte inhägnad men ligger i ett lugnt område. På området finns också utrustning för utomhusträning.



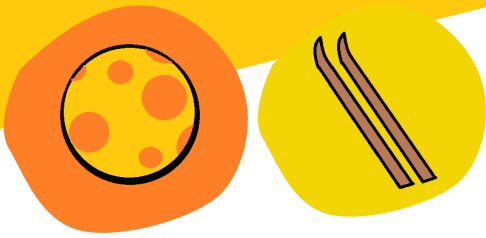
### HÅLL DEN EGNA HALVAN REN

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

En linje på marken delar spelplanen i två halvor. 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





## 6. GAMMELPARKENS GRÄSPLAN KLEMETSVÄGEN 17B

Den här gräsplanen ligger precis intill Gammelparkens lekplats (s. 38). Den stora gräsplanen inbjuder till gemensamma springlekar. I kanten av gräsplanen finns träd, där man också kan leka. På vintern kan man åka skidor här!

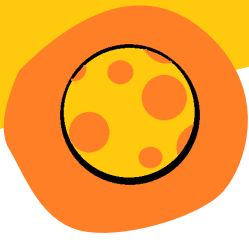


### FRISBEE

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





## 7. STORTALLSPARKENS PARKPLAN, STORTALLSVÄGEN 14

En sandplan med flera fotbollsmål. På bollplanen kan man åka skridskor på vintern. I den södra ändan av spelplanen finns en skejtplats med asfaltbeläggning.

Bredvid finns en lekplats (se s. 39).



### 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.

### 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.

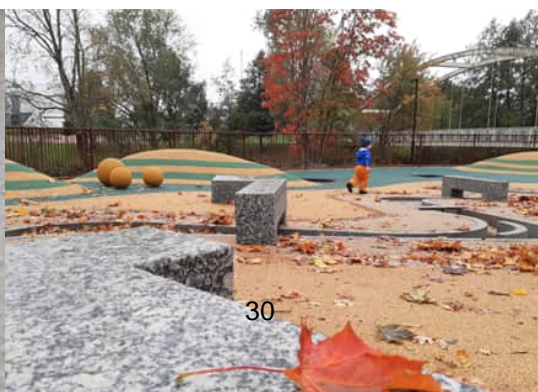
Ett annat bra sätt att berika aktiviteten är att ha en lek eller ett spel där den vuxna deltar parallellt med den fria leken. Då får de barn som vill det vara med.

### Tack

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

### Kartta.vantaa.fi

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





# 1. NUMMERPARKENS LEKPLAS, TAMMISTOVÄGEN 14

Nummerparkens lekplats ligger i stadsdelen Rosendal, i en grönskande park omgiven av småhusområden och höghusområden. Den inhägnade lekplatsen som ligger i mitten av Nummerparken är öppen, ljus, rymlig och har mångsidiga lekredskap.

På lekplatsen finns följande:

- Gungställning (fyra gungor, varav två babygungor)
- Sandlåda med två tak och sittplats
- Multiredskap (glidbana, brandmansstång, klättervägg, -nät och -ribbstol)
- Karusell
- Lekskepp
- Rutschkana för små barn
- Två fjädergungor
- Tre bänkar



## 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





## 2. ILLEPARKEN LEKPLATS, HAGELSTAMVÄGEN 12

Illeparkens lekplats ligger mitt i Herrgårdsforsens småhöghus- och småhusområde med bykaraktär. Den inhägnade, ljusa och rymliga lekplatsen har mångsidiga lekredskap och omges av en grönskande park.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Gungställning (två gungor, varav den ena är babygunga)
- Rutschkana med tak
- Klätternät
- Balansredskap
- Gungbräde
- Snurrande fjädergunga för två
- Åtta bänkar
- Bordsgrupp för små



### LAVABOLL

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

Leken inleds genom att sparka bollen så långt det går.

### TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





### 3. EHRNROOTHPARKENS LEKPLATS, ÅLANDSVÄGEN 21

Ehrnrootsparkens lekplats och den lilla planen i närheten av den är belägna i det grönområde som ligger mellan småhusområdet i västra delen av Herrgårdsforsen. Från den oinhägnade lekplatsen har man utsikt över det kulturhistoriskt värdefulla Backas gårds område, åkrarna och den närbelägna Herrgårdsforsens idrottspark. Den lilla planen belagd med stenaska är delvis inhägnad.

På lekplatsen finns följande:

- Gungställning (två gungor, båda babygungor)
- Fjädergunga
- Sandlåda
- Klätterställning för små barn
- 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





## 4. TINGSPARKENS LEKPLATS, TINGSGRÄNDEN 4

Tingsparkens lekplats ligger i kanten av den öppna plats som finns mitt i höghusområdet. Den inhägnade och lummiga lekplatsen har mångsidiga lekredskap. Lekplatsen öppnar sig mot den intilliggande leden för lätt trafik och mot den öppna platsen, där det finns ett konstverk i natursten. Trafikförbindelserna är goda.

På lekplatsen finns följande:

- Två fjädergungor
- Gungkarusell för fyra
- Sandlåda med plattform
- Klätterställning
- Lekmast
- Fem 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





## 5. ANTASPARKENS LEKPLATS, ANTASSTIGEN 7B

Antasparkens lekplats ligger i Backas, i ett grönområde mellan höghus- och radhusområden. Det inhägnade området är en öppen lekplats mellan bergskullarna, med mångsidiga lekredskap och gott om plats att leka.

På lekplatsen finns följande:

- Nätkarusell
- Klätter- och aktivitetsställning
- Rutschkana
- Sandlåda
- Balansredskap
- Tre bänkar



### REAKTIONSTART

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 framåtvända, stående med ryggen mot, på huk, med rumpan mot marken, liggande på rygg, liggande på mage...<sup>35</sup>

### TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





## 6. LEKPLATSEN ÖVITSBÖLE BLÅBÄRSKÄRR, ÅKERBERGSGRÄNDEN 6

Blåbärskärrets lekplats ligger i Övitsböle i ett grönområde mellan småhusområden. Lekplatsen är avsedd för små barn. Utanför området finns en pendelgunga som passar för äldre barn.

På lekplatsen finns följande:

- Multiredskap (glidbana, klätterställning)
- Pendelgunga för två
- Karusell
- Sandlåda
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Fyra bänkar och en bordsgrupp



### 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 <sup>36</sup>hopp.

### TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





## 7. HAGENS LEKPLATS, HAGSTIGEN 8

Hagens lekplats ligger mitt bland egnahemshus- och radhusbebyggelse i Övitsböle. Lekområdet som gränsar till småhusområdet och skogen är öppet och ljusst. Lekområdets lekredskap är lämpliga för både äldre och yngre barn. Lekplatsen är oinhägnad.

På lekplatsen finns följande:

- Två fjädergungor
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Klätterställning
- Multiredskap (en stor och en liten glidbana, klätternät)
- Karusell
- Sandlåda
- Två bänkar
- Bordsgrupp



### 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 få 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





## 8. GAMMELPARKENS LEKPLATS, KLEMETSVÄGEN 17B

Gammelparkens lekplats ligger i Övitsböle, i ett grönområde mellan småhusområden. Den oinhägnade lekplatsen är öppen och skyddad från trafik. Söder om lekområdet finns ett stort, gräsbevuxet spelområde.

På lekplatsen finns följande:

- Multiredskap (glidbana, brandmansstång, klätterrep, hängstege)
- Lekskepp
- Två fjädergungor
- Fjädergunga för två
- Sandlåda
- Gungställning (två gungor, varav den ena är babygunga)
- Två bänkar och ett stenbord med en bänk



### RÖR VID FÄRGEN

Barnen får en anvisning, till exempel "Rör vid gult!" Deltagarna letar upp något i omgivningen 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.

38

### TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





## 9. STORTALLSPARKENS LEKPLATS, STORTALLSVÄGEN 14

Stortallsparkens oinhägnade lekplats ligger utmed Stortallsvägen i Övitsböle. Lekområdet som avgränsats från Stortallsparkens bollplan med en jordkulle, är avsett för små barn. I anslutning till lekområdet finns Stortallsparkens parkplan, se sidan 29.

På lekplatsen finns följande:

- Fjädergunga för två
- Lekskepp
- Sandlåda
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Multiredskap (glidbana, brandmansstång, klätterstege)
- Klätterställning
- Bänk



### FRUSNA ÄRTPÅSAR

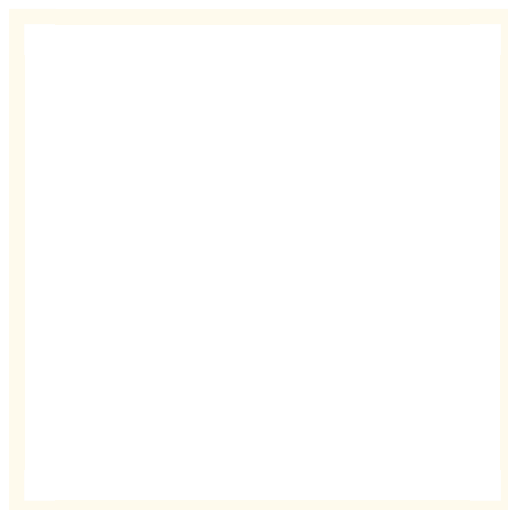
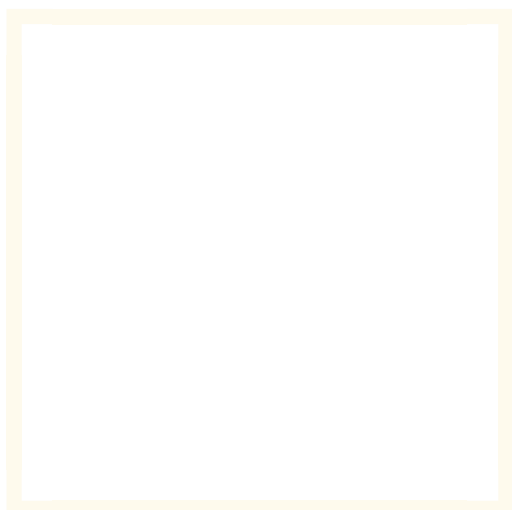
Deltagarna vandrar runt i parken och försöker hålla en ärtpåse eller en handske på huvudet. Den vuxna ger anvisningar: gå på tå, hoppa på ett ben, gå baklänges, gå långsammare eller snabbare och så vidare. Om en deltagare tappar ärtpåsen/handsken, fryser hen fast på stället. En annan deltagare ska då 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



# 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!

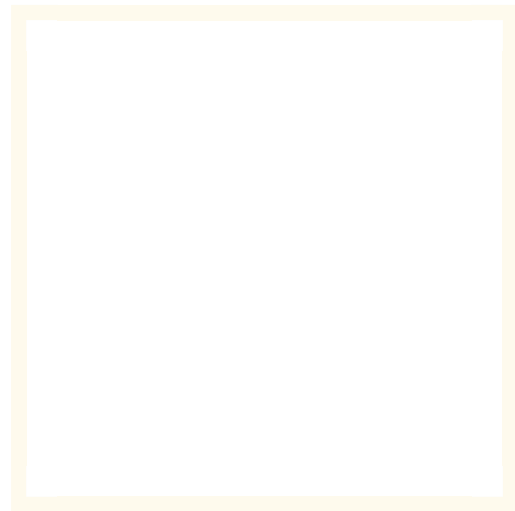
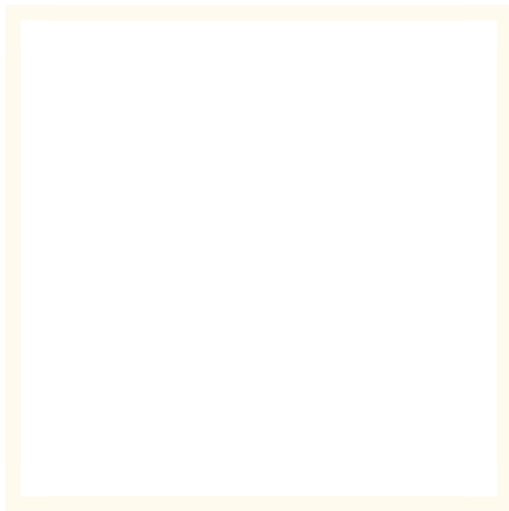


## TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



# 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!

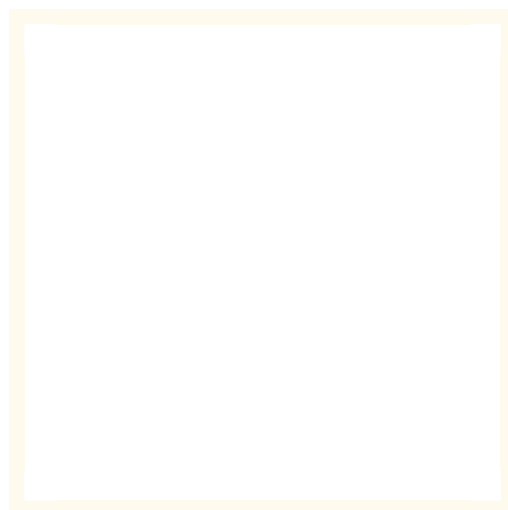
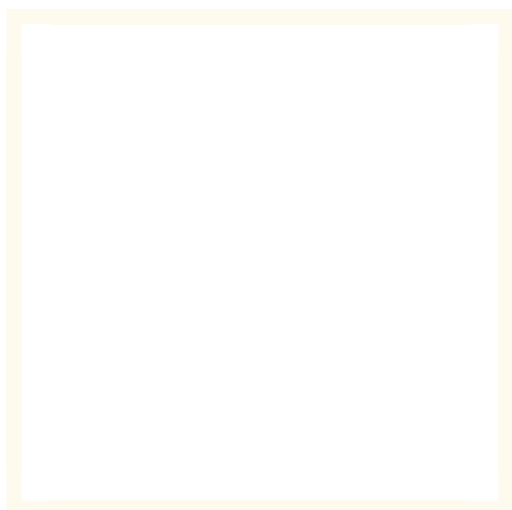


## TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



# 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!

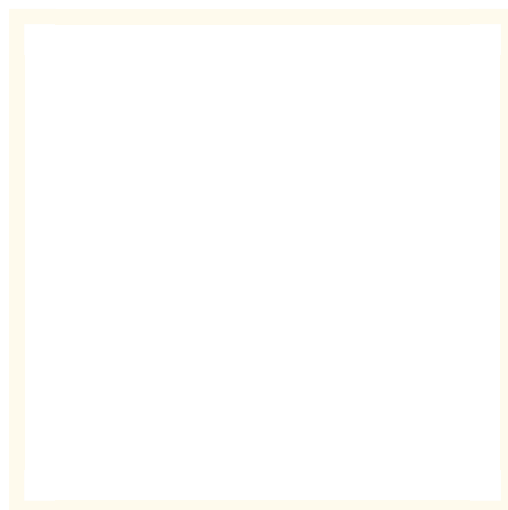
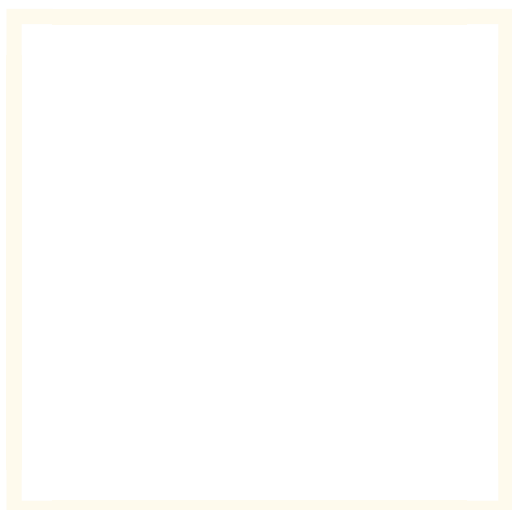


## TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



# 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

**Småbarnspedagogiken i rörelse:** Det riksomfattande programmet Småbarnspedagogiken i rörelse är ett avgiftsfritt program för rörelse och välbefinnande som syftar till att möjliggöra tillräcklig fysisk aktivitet och rörelseglädje i vardagen för varje barn. På programmets webbplats hittar du många idéer och verktyg för små barns rörelse. <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/>

**Vem åt kotten?:** känn igen tuggmärkena på sidan 14.

**Åtta och dubbla åtta:** instruktioner för hur man gör knopar på sidan 18.

**#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. 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 skidkängorna 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.leikkipankki.fi/haku>

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

- På Kartta-Vantaa hittar du också alla platser i denna guide genom att söka efter "Platser lämpliga för utomhuslekar".
- Sök fler skogar, idrottsplatser eller lekparkar: Tryck på "Kartlager" och skriv önskat sökord -- > klicka fram önskat innehåll.

**VANTAAN  
LIIKKUVA  
PÄIVÄKOTI**