



LEKPLATSGUIDE FÖR FAMILJER

VAR SKA VI LEKA, VAD SKA VI LEKA?

KIVISTÖ STOROMRÅDE

Författare: Julia Tujunen och Nora Björs

Fotografier: Julia Tujunen, 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 lekstunder och utflykter samt upptäckarglädje!

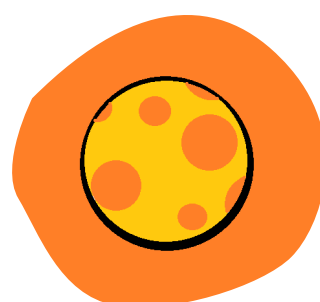
"Rörelse och berättelser får barnet att engagera sig i aktiviteten. Största delen av barnens dagliga motion sker utomhus. Vad skulle vara ett bättre ställe för lärande än utemiljön?"



**SKOGAR OCH
SKOGIGA
LEKPLATSER**



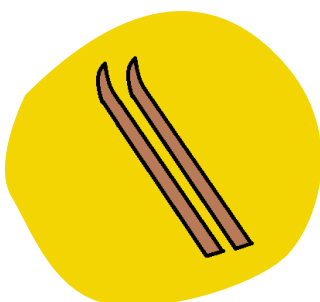
LEKPARK



IDROTTSPLATS



VATTEN



SKIDÅKNING



SKRIDSKOÅKNING

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SKOGAR & SKOGIGA LEKPLATSER

| | |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 1. Spångleden i Käinby Storkärr, Målflaggsgränden 9 | 7 |
| 2. Käinbybackaparken, Målflaggsgränden 9 | 9 |
| 3. Spatmarken, Spatvägen 6 | 10 |
| 4. Spatparken, Spatvägen 9 | 11 |
| 5. Marmorparken, Sandstensvägen 1 | 12 |
| 6. Sakristiparken, Klocktornsstigen | 13 |
| 7. Fanbärraparken, Rödstensgränden 7 | 14 |
| 8. Flaggparken, Flaggvägen 9 | 15 |
| 9. Kvartsådersparken, Kvartsådersstråket | 16 |
| 10. Generalsparken, Knektvägen 21 | 18 |
| 11. Svartstensparken, Kannistovägen 16 | 19 |
| 12. Kannistoparken, Kannistovägen 34 | 20 |
| 13. Rölliskogen, Katrinevägen 67 | 21 |

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.

IDROTTSPLATSER

| | |
|----------------------------------------------------------|----|
| 1. Ledparkens parkplan, Vandaleden 12 | 24 |
| 2. Koivupääparkens parkplan, Koivupää parkstigen 6 | 25 |
| 3. Fanbärraplanen, Flaggvägen 9 | 26 |
| 4. Hällparkens parkplan, Marmorgränden 1 | 27 |
| 5. Generalsparkens konstgräsplan, Generalsvägen 6 | 28 |
| 6. Sjöskogs gräsplan, Ripubylvägen 58 | 29 |
| 7. Männikkös parkplan, Männikkövägen 20 | 30 |
| 8. Reunas parkplan, Reunagränden 1 a | 31 |

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

LEKPLATSER

| | |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 1. Ledparkens lekplats, Vandaleden 12 | 33 |
| 2. Koivupääparkens lekplats, Koivupää parkstigen 4..... | 34 |
| 3. Kvartsådersparkens lekplats, Kvartsådersgränden 4..... | 35 |
| 4. Generalsparkens lekplats, Knektvägen 21..... | 36 |
| 5. Rödstensparkens lekplats, Rödstensvägen 5 | 37 |
| 6. Hällparkens lekplats, Marmorgränden 1 | 38 |
| 7. Lilla Käinbyparkens lekplats, Käinbysvängen 6 b | 39 |
| 8. Majtorpsparkens lekplats, Majtorpsvägen 6 | 40 |
| 9. Kannistoparkens lekplats, Kannistovägen 34 | 41 |
| 10. Katrinesjukhusets lekplats, Katrinegränden 4 | 42 |
| 11. Männikkös lekplats, Männikkövägen 20..... | 43 |
| 12. Reunas lekplats, Reunagränden 1a..... | 44 |

| | |
|------------------------------|----|
| TIPS OCH LÄNKAR | 49 |
|------------------------------|----|





DAGHEM OCH ÖPPNA MÖTESPLATSER I OMRÅDET

KOMMUNALA DAGHEM

1. Aurinkokiven päiväkoti
2. Husaaritien päiväkoti
3. Kanniston päiväkoti
4. Keimolanmäen päiväkoti
5. Kivistön päiväkoti
6. Lipunkantajan päiväkoti
7. Maitorpan päiväkoti
8. Ruusupuun päiväkoti
9. Seutulan päiväkoti

PRIVATA DAGHEM

10. Norlandia Kaarna
11. Pilke Hohto
12. Touhula Jalokivi

ÖPPNA MÖTESPLATSER

13. Öppna mötesplatsen Auringonkukka (Solrosen)

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?

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. SPÅNGLEDEN I KÄINBY STORKÄRR, MÅLFLAGGSGRÄNDEN 9

Käinby Storkärr är 42 hektar stort och är därmed det största enhetliga myrområdet i Vanda. Området fredades åren 2000 och 2022.

Spångarna i Storkärret är närmare 300 meter långa och två meter breda. Spångleden är tillgänglighetsanpassad. Leden tar slut i mitten av myrområdet där det finns två bänkar. Det här är ett bra ställe att ta en paus och se sig omkring.



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 kompisen

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



VATTNETS KRETSLOPP



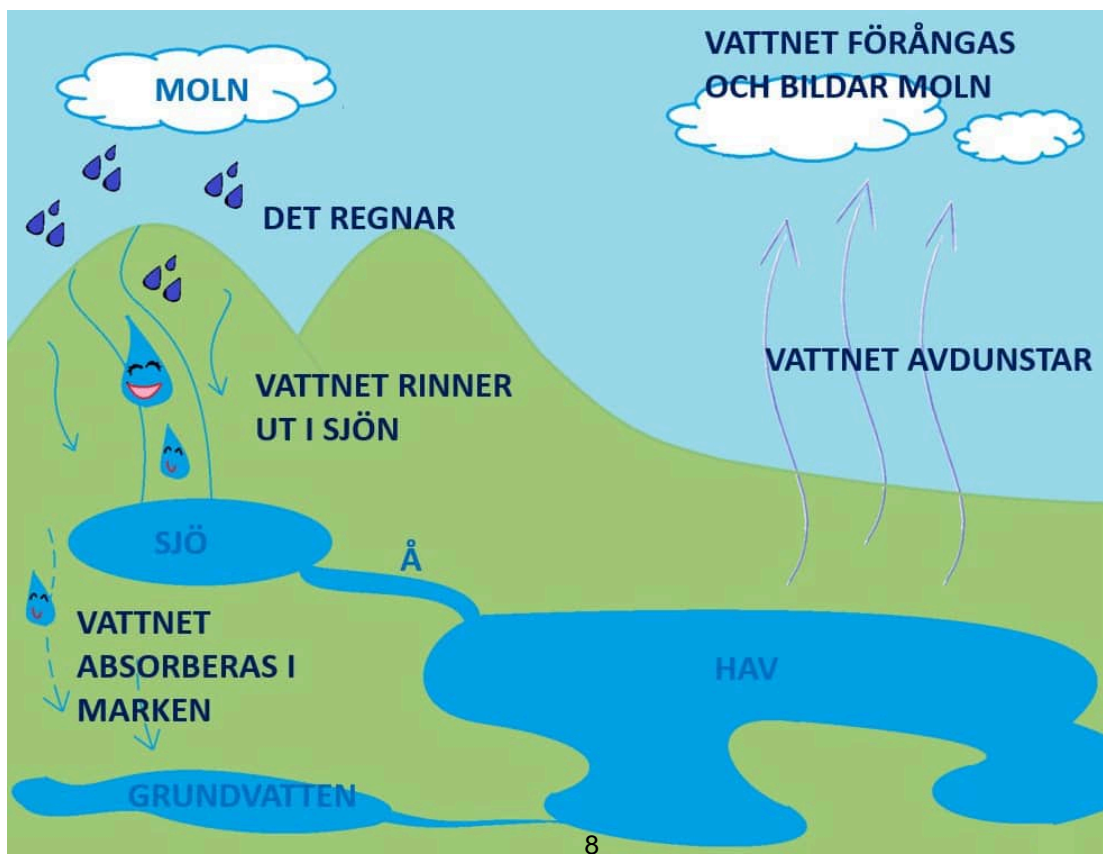
Vattendroppar är roliga filurer. De är alltid i rörelse och trivs inte stilla. Låter det bekant? Känner du någon livlig person som inte tycker om att sitta still?

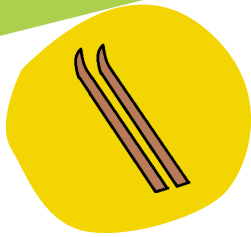
När det regnar faller vattendropparna ner mot marken. Dropparna träffar marken, men de stannar inte där, utan bildar bäckar och rinner ner mot tjärnar och sjöar. De kvicka filurernas resa slutar inte i sjön, utan fortsätter nedströms längs ån uti havet.

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!





2. KÄINBYBACKAPARKEN, MÅLFLAGGSGRÄNDEN 9

När man kommer från Målflaggsgränden ska man följa skyltarna mot Käinby Storkärr (se sid. 7), och strax efter 60-metersskylten leder stigen till höger in i skogen.

Den här skogen lämpar sig för lugna lekar eller skogsäventyr, där man följer stigen framåt. Vid slutet av stigen kommer man till en sandväg som leder tillbaka till startpunkten. På vintern finns det möjligheter att skida här.



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





3. SÄLPÄMAA, SÄLPÄTIE 6

Ett öppet bergsområde som är täckt av mossa. Berget är platt men det finns små höjdskillnader på några ställen. Området är inte lämpligt för aktiviteter som kräver tystnad, eftersom ljudet från den närliggande vägen hörs i skogen. Stigen leder till en gångväg där man kan se bilar köra förbi.



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





4. SPATPARKEN SPATVÄGEN 9

Det enklaste sättet att ta sig till den här skogen är från vänster sida av transformatorstationen vid korsningen av Sandstensvägen och Moränvägen. En ojämn stig leder till ett öppet område där det finns många stora stenar och klippor. Det här området är utmärkt för att träna balans- och rörelseförmågan. Det är också ett utomordentligt blåbärsställe!



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 sig en tupplur. Rävungarna måste hitta rävmamman och lägga sig och sova med henne.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





5. MARMORPARKEN SANDSTENSVÄGEN 1

Alldeles intill Kivistön päiväkoti ligger ett skogsområde som kan nås från flera håll. Det går stigar genom området och på en stig finns några backar och kullar där det är roligt att till exempel cykla. Det finns ingen riktig öppen yta här, men det finns definitivt lämpliga vrår och skrymslen att leka i. Du kan också hitta en sittplats som består av trädstammar och passar bra till exempel för en matpaus.



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





6. SAKRISTIPARKEN KLOCKTORNSTIGEN

Ett litet skogsområde i ett lugnt område. Det här området passar bäst för lugna lekar. Här går det bra att träna balansförmågan genom att gå på stenar, eller bygga något av de käppar och kvistar som hittas på marken. Vid skogskanten finns det också två stora stenar.



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, glad, ledsen, färggrann. Kom på fler saker och låt även barnen föreslå adjektiv att leta efter!

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





7. FANBÄRARPARKEN RÖDSTENSGRÄNDEN 7

Skogen intill Fanbärarparkens sandplan (s. 26). Det går en sandväg från Rödstensgränden som går mot skogen och runt den. Man kan också ta sig hit från Flaggvägen genom att följa sandvägen vid parkeringsplatsens sandplan. Terrängen i denna skog är ställvis stenig, men det är inget hinder för fartfyllda lekar.



HITTA EN LIKADAN

Be barnen att hämta föremål från naturen (t.ex. kotte, kvist, löv, sten, mossa) och ge dem till den vuxna. Den vuxna visar upp olika föremål ett i taget för barnen och barnens uppgift är att försöka hitta ett så likadant föremål som möjligt. När alla 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





8. FLAGGPARKEN, FLAGGVÄGEN 9

Skogen intill Fanbärrarparkens sandplan (s. 26). När man kommer in i skogen finns det gott om plats och den jämna terrängen möjliggör fartfyllda lekar. Längre in i skogen finns det mer snår och buskage.

Det finns många fallna träd, deras stammar och trädgrenar som erbjuder utmärkta möjligheter till byggleksaker. I den här skogen ger träden skugga från direkt solljus.



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





9. KVARTSÅDERSPARKEN, KVARTSÅDERSSTRÅKET

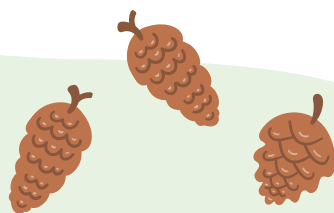
Ett stort skogsområde precis i närheten av Kvartsådersparkens lekplats (s. 35) och Generalsparkens lekplats (s. 36). Det här är en stor skog, där det säkert finns mycket att utforska! Här finns plats för både fartfyllda och lugna lekar. Det finns bra träd att balansera på.

Det går också en terrängcykelled i skogen.



KOTTRALLY

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



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



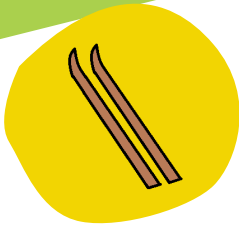
Större hackspett



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.



10. GENERALSPARKEN KNEKTVÄGEN 21

En skog precis intill Generalsparkens lekplats (s. 36). Den här skogen som verkar ganska liten innehåller mycket intressant: låga vedkubbar att balansera på, två broar, en rund träplattform och ett dike för att sjösätta barkbåtar eller leka i leran! I skogen finns också en Stigen till berättelsen (Polku Tarinaan)-skylt där man hittar olika uppgifter via en QR-kod.

Här finns också ett stort gräsområde där det finns en backe. Här kan även stora grupper leka fartfyllda lekar. På vintern kan man åka pulka i backen och också åka skidor!



Barnen berättar om skogen: "Det är roligt att titta på blommor och man kan hoppa från stenarna."

RUUSUPUUN PÄIVÄKOTIS FAVORITLEK

Spela med käppar. Vilket ljud hörs när man slår med en käpp på en stubbe/sten osv..

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





11. MUSTAKIVENPUISTO, KANNISTONTIE 16

Ett parkliknande grönområde med ett jämnt gräsområde som lockar till springlekar. I den ena kanten av området finns tre trädstammar av olika storlek som man kan balansera på.



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





12. KANNISTOPARKEN KANNISTOVÄGEN 34

Ett skogsområde bredvid Husaarintie päiväkoti och Kannistoparkens lekplats (s.41), så här finns det en möjlighet att kombinera en lekplatsutflykt med en skogsutflykt. Skogens terräng är bergig och full av slingrande rötter. Nedanför berget finns det en öppnare plats för mer fartfyllda lekar.



Barnen berättar om skogen: "Det är skojigt i skogen. Letar käppar och leker med käppar. Det bästa är att rutscha på rumpan. Vi rutschar ner för berget och rumporna slits."

HUSAARINTIEN PÄIVÄKOTIS FAVORITLEK

Barnen har redan flera år lekt en lek där det finns krokodiler nedanför berget och ett barn alltid "faller" i havet och de andra räddar barnet med hjälp av en käpp och hjälper hen att klättra upp igen med käppen. Den här leken har under flera år alltid gått i arv till nästa grupp av dagisbarn.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





13. RÖLLISKOGEN, KATRINEVÄGEN 67

Barnen i Seutulan päiväkoti har döpt den här skogen till Rölliskogen. Man kommer till skogen från Katrinevägen, det finns en stig som leder in i skogen mellan två röda hus. Det är en stor skog som erbjuder mycket att utforska under flera skogsutflykter! Skogen är mångsidig och har varierad terräng, lättframkomliga stigar och gott om utrymme att leka! Vänligen ta i beaktande att skogen gränsar till bostadshus. Det finns också en damm i området, så man måste vara försiktig att barnen inte går för nära dammen utan uppsikt av en vuxen.



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 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

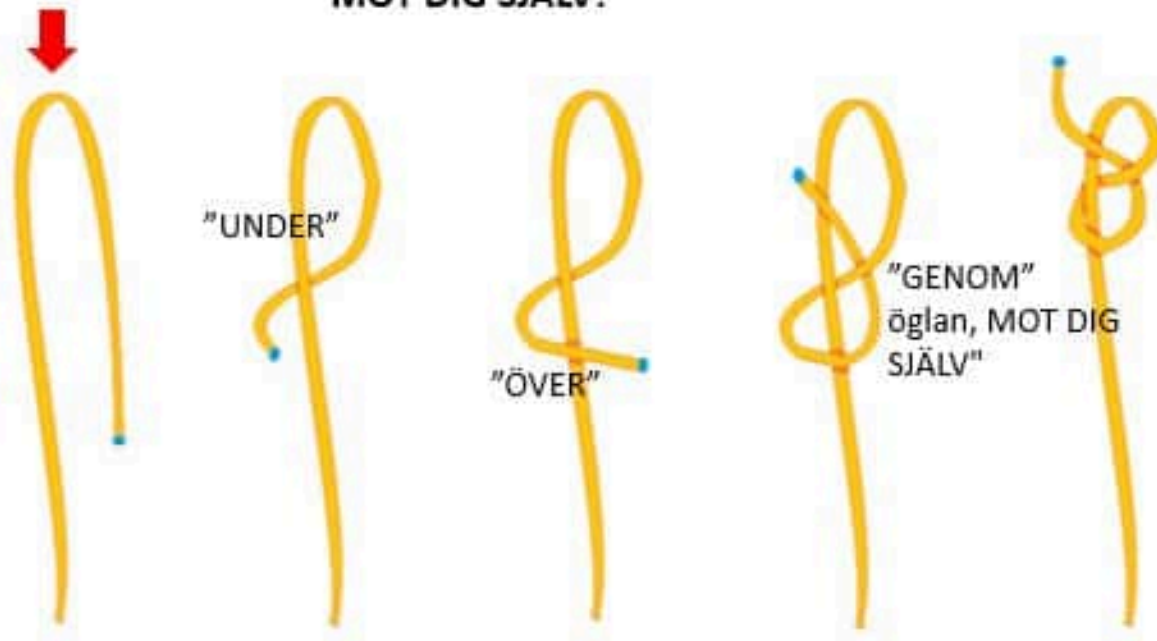


Åtta och dubbelåtta

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.

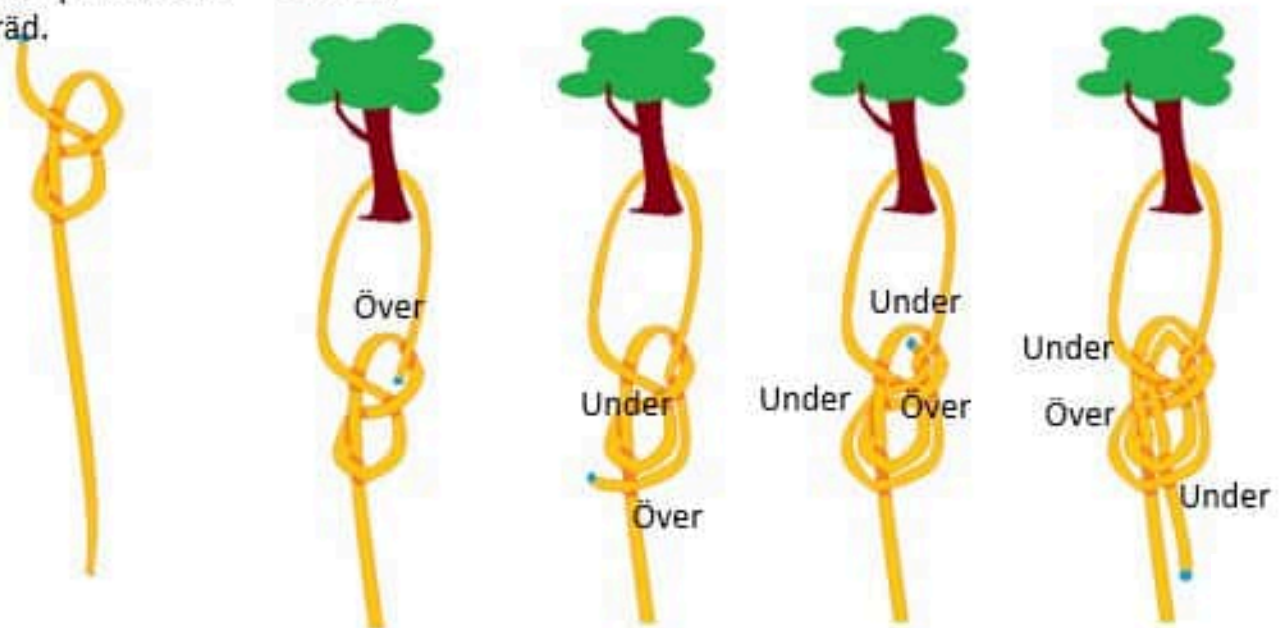
Åttan knyts enligt ramsan: "UNDER, ÖVER, GENOM, MOT DIG SJÄLV!"

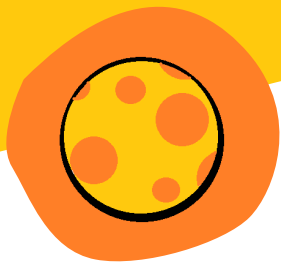


Dubbelåttan görs genom att noga följa åttan.

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.





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.

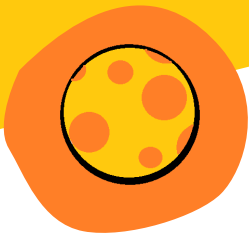
Du kan söka fler idrottsplatser på webbplatsen kartta.vantaa.fi. Klicka på Kartlager, skriv sökordet, till exempel "motion", i fältet Filtrera kartlager så visas objekten på kartan där du kan klicka på dem.

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. PARKPLANEN LEDPARKEN, VANDALEDEN 12

Bredvid lekparken Ledparken (s. 33) finns tre fristående parkplaner. Sandplanen är upplyst och på vintern anläggs naturlig is på planen när väderförhållandena tillåter det. På gräsplanen finns det två fotbollsmål. På den tredje planen finns det volleybollstolpar och en korgbollskorg.

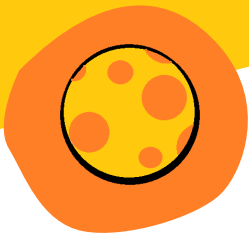


FRUKTSALLAD

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





2. PARKPLANEN KOIVUPÄÄPARKEN, KOIVUPÄÄ PARKSTIGEN 6

En sandplan i ett lugnt område. Det finns två fotbollsmål och en frisbeegolfkorg på planen. Bredvid planen ligger lekplatsen Koivupääparken (s. 34). På vintern anläggs naturlig is på planen när väderförhållandena tillåter det.



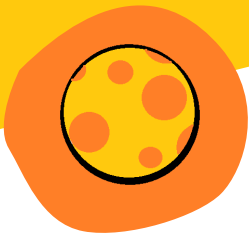
ROSETTÅKNING

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. FANBÄRARPLANEN, FLAGGVÄGEN 9

Här finns utmärkta möjligheter för stora grupper att röra sig och om man så vill kan deltagarna delas upp i olika aktiviteter. En stor inhägnad sandplan, en inhägnad tennisplan och en liten konstgräsplan med fotbollsmål inspirerar till att röra på sig. På vintern anläggs naturlig is på sandplanen om väderförhållandena tillåter det. Utanför stängslet finns också utomhusredskap för konditionsträning.



HÅLL DEN EGNA HALVAN REN

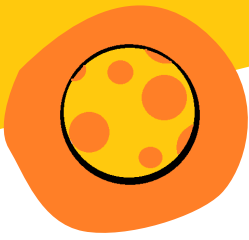
Deltagarna delas upp i två lag. Lagen har många mjuka föremål som de kan kasta, till exempel svansbollar, ärtpåsar, mjukisbollar, mjukisleksaker och så vidare.

Tenniset delar upp spelområdet i två delar. 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.

Testa det här också på daghemmets gård, gungorna kan användas som stolpar.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





4. HÄLLPARKENS PARKPLAN, MARMORGRÄNDEN 1

En oinhägnad sandplan alldeles intill Hällparkens lekplats (s. 38). Planen ligger i närheten av bostadshus, men ändå i ett lugnt område. Det finns två fotbollsmål och ett bollplank på planen. På vintern anläggs naturlig is på planen när väderförhållandena tillåter det.

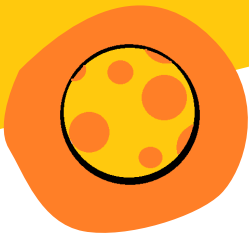


SPEGEL

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





5. GENERALSPARKENS KONSTGRÄSPLAN, GENERALSVÄGEN 6

En stor konstgräsplan bredvid Kanniston koulu. Planen är inhägnad och där finns flera fotbollsmål. Vid kanterna av planen finns två bänkar och två avbytarbänkar med tak. På vintern anläggs naturlig is på planen när väderförhållandena tillåter det och det finns skidspår som börjar precis intill planen! Utanför stängslet finns också utegymredskap.

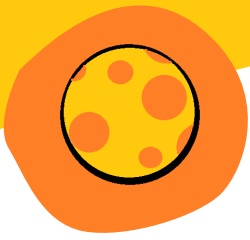


STEGNATA

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





6. SJÖSKOGS GRÄSPLAN, RIPUBYVÄGEN 58

En stor gräsplan med höga stängslen vid tre av planens kanter. Det finns flera fotbollsmål och några bänkar på planen.

Planen ligger i ett lugnt område, men bredvid planen går en bilväg. Vid vägkanten finns ett stängsel.



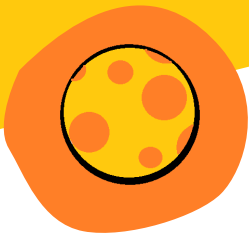
REAKTIONSSTART ELLER SUPERHJÄLTAR

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

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





7. MÄNNIKÖS PARKPLAN MÄNNIKÖVÄGEN 20

En stor oinhägnad sandplan. Det finns två fotbollsplaner och ett skyddstak med bänkar. På vintern anläggs naturlig is på planen när väderförhållandena tillåter det. Männikkös lekplats (s. 43) ligger alldeles intill planen.



RÄVEN

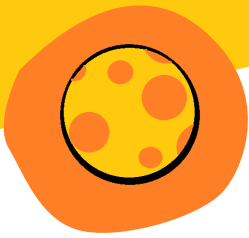
Deltagarna är hönsammor som alla har ett eget ägg, alltså en boll, som de dribblar på planen. När lekledaren ropar "räven" ska hönsammorna skydda sina ägg, alltså sätta sig på sin boll så snabbt som möjligt.

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

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





8. REUNAS PARKPLAN, REUNAGRÄNDEN 1 A

Reunas parkplan ligger alldeles intill lekparken (s. 44). Idrottsplanen har delats upp i två delar. På den större planen finns två mål och en korgbollsställning, på den mindre planen finns volleybollstolpar. Ett stängsel skiljer åt planerna. På vintern anläggs naturlig is på planen när väderförhållandena tillåter det.



FRISBEE

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





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: Klicka på Kartlager i menyn till vänster och skriv "lekparker" i fältet Filtrera kartlager.





1. LEDPARKENS LEKPLATS, VANDALEDEN 12

Ledparkens lekplats ligger i Biskopsböle. På lekplatsen finns redskap för små och stora barn. De äldre barnens favoriter är multiredskapet och bogungan. De yngre barnen trivs igen i den färggranna rutschkanan för små barn. I närheten av lekområdet finns en upplyst bollplan (s. 24).

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Fjädergunga för en
- Fjädergunga för två
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga och en bogunga)
- Rutschkana för små barn
- Multiredskap (rutschkana, klätternät, butiksdisk)
- Två bänkar och en 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





2. KOIVUPÄÄPARKENS LEKPLATS, KOIVUPÄÄ PARKSTIGEN 6

Koivupääparkens lekplats ligger i Lappböle mitt i ett bostadsområde. Lekplatsen är lugn och skyddad och området omges av riklig växtlighet. Bredvid lekplatsen finns också Koivupääparkens parkplan (s. 25).

På lekplatsen finns följande:

- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Multiredskap (rutschkana, klätternät och klätterstänger)
- Gungdjur
- Lekskepp
- Karusell
- Pendelgunga för fyra
- Sandlåda
- Bordsgrupp och en 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





3. KVARTSÅDERSPARKENS LEKPLATS, KVARTSÅDERSGRÄNDEN 4

Lekplatsen ligger i en före detta sandgrop. Området består av tre delar av olika karaktär och alla har ett eget tema: "oas", "kvicksandsområde" och "äventyrsdyner". Oasen i den södra delen har en rastplats, frodig växtlighet och en låg bassäng där man kan vada. I mitten ligger det kargare och öppnare kvicksandsområdet. I området finns ett inhägnat lekområde för de minsta barnen. På äventyrsdynerna byggda av betong kan barnen leka fartfyllda lekar.

På lekplatsen finns följande:

- Gungställning (en gunga, varav en babygunga och en gungsits)
- Rutschkana för små barn
- Två balanslekredskap
- Lekredskap för klättring och balanslek
- Kryptunnel
- Hängmatta att gunga i

Utanför lekplatsen:

- Gungställning (en gunga med fem gungsitsar)
- xylofon



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





4. GENERALSPARKENS LEKPLATS, KNEKTVÄGEN 21

Lekplatsen erbjuder mångsidiga möjligheter till lek, spel och att röra på sig tillsammans. Generalparkens områden för olika aktiviteter är: ett inhägnat lekområde för små barn, en lekplats för större barn, ett parkourområde, en skejtplats och ett utegym och en pulkabacke. Generalsparkens specialitet är de elektroniska Icon-redskapen och det sju meter höga belysta klätternätet i mitten av området.

På lekplatsen finns följande:

- Två gungställningar (fem gungor, varav två babygungor och en bogunga)
- Pyramidnät
- Multiredskap för små barn
- Två balanslekredskap för små barn
- Lekskepp
- Pendelgunga för två
- Sandlåda
- Fyra Icon-redskap
- Fyra utegymredskap
- Fyra bordsgrupper och 16 bänkar



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





5. RÖDSTENSPARKENS LEKPLATS, RÖDSTENSVÄGEN 5

Denna färgglada lekplats har mångsidiga lekredskap för både äldre och yngre barn. Lekplatsen ligger i ett öppet område där det inte finns några träd som ger skugga. Bredvid parken finns en träningsställning och en hundpark.

På lekplatsen finns följande:

- Fjädergunga för två
- Fjädergunga för fyra
- Karusell för fyra
- Multiredskap (två rutschkanor, hängstege)
- Sandlåda
- Hoppa hage-rutor
- Aktiveringsredskap för små barn
- Två gungställningar (fem gungor, varav två babygungor och en bogunga)
- Två bordsgrupper



RACINGBANA

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





6. HÄLLPARKENS LEKPLATS, MARMORGRÄNDEN 1

Hällparkens lekplats ligger i Kivistö på en lugn och skyddad plats mitt i ett småhusområde. Lekplatsen är avsedd för små barn. Det finns en spelplan i närheten av lekplatsen. På spelplanen finns ett bollplank och mål. Vid ingången till området finns det möjlighet till korttidsparkering.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Lusthus
- Rutschkana för små barn
- Gungställning (fyra gungor, varav två babygungor)
- Klätternät för små barn
- Fjädersgunga för fyra
- Multiredskap (rutschkana, stege, brandmansstång, klättervägg)
- Bänk och bordsgrupp



NATURKATASTROFER

Barnen springer hit och dit, en vuxen 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





7. LILLA KÄINBYPARKENS LEKPLATS, KÄINBYSVÄNGEN 6 B

Lilla Käinbyparkens lekplats ligger i Käinbybacka bostadsområde. Denna inhägnade lekplats är öppen och ljus. I området som har sandunderlag finns det lekredskap för både äldre och yngre barn. Utanför stängslet finns det utrymme för gemensamma fartfyllda springlekar!

På lekplatsen finns följande:

- Fjädergunga
- Fjädergunga för fyra
- Sandlåda
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Snurrlek
- Karusell
- Bänk



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





8. MAJTORPSPARKENS LEKPLATS, MAJTORPSVÄGEN 6

Majtorpsparken ligger i Kivistö vid Majtorpsvägen. Lekplatsen erbjuder barn i olika åldrar mångsidiga möjligheter till lek, spel och att röra på sig tillsammans. Utanför den inhägnade lekplatsen för små barn finns det redskap också för större barn.

På lekplatsen finns följande:

- Två gungställningar (fyra gungor, varav två babygungor och en bogunga)
- Multiredskap (två rutschkanor, klätternät)
- Två fjädergungor
- Klätterställning för större barn
- Lekredskap för små barn
- Två pendelgungor för fyra
- Sandlåda
- En bordsgrupp och fyra 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 man lägga ett visst sätt att röra sig till anvisningen: "gå smygande ner under klätterställningen."

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





9. KANNISTOPARKENS LEKPLATS, KANNISTOVÄGEN 34

Kannistoparkens lekplats ligger i Kivistö vid Kannistovägen. Den rymliga lekplatsen har grundläggande redskap för lekar för små barn. I den inhägnade parken finns det gott om utrymme för springlekar!

På lekplatsen finns följande:

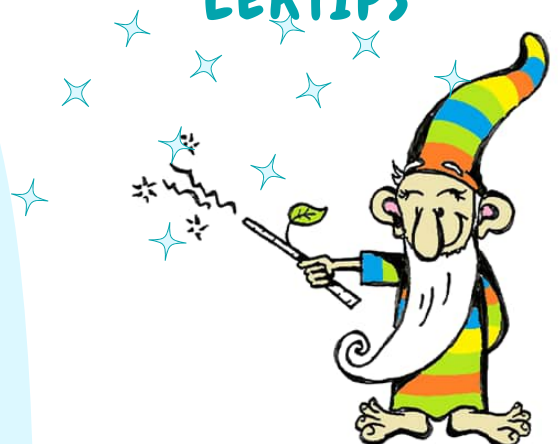
- Rutschkana med tak
- En gungställning (två gungor, varav den ena är babygunga)
- Sandlåda
- Fjädergunga
- Fjädergunga för fyra
- Tre bänkar
- Bollplank



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. 41

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





10. KATRINESJUKHUSETS LEKPLATS, KATRINEGRÄNDEN 4

En lekplats som ligger i änden av Katrinesjukhuset. Lekplatsen är belägen i ett lummigt område och de omgivande träden ger skydd från direkt solljus. I den inhägnade lekplatsen finns en sluttande backe och den består till största delen av sand.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda med plattform
- Fjädergunga
- Pendelgunga för två
- Karusell
- Låg klätterställning
- Gungställning
- Rutschkana
- Två bänkar och en bordsgrupp
- Två skyddstak



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 paret och visar skatten för en vuxen och gömmer den på nytt. Vilket sjörövarpar är bäst på att leta skatter?

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





11. MÄNNIKKÖS LEKPLATS, MÄNNIKKÖVÄGEN 20

Männikkös lekplats ligger i Ripuby mitt i ett småhusområde. Lekplatsens redskap lämpar sig för små och stora barn. I lekplatsens omedelbara närhet ligger Männikkös parkplan (s. 30). Lekplatsen och parkplanen bildar en helhet som skapar goda förutsättningar för lek och motion.

På lekplatsen finns följande:

- Fjädergunga
- Leksaksbil
- Sandlåda
- Karusell för tre
- Klätterställning
- Balansbräda
- Multiredskap (skyddstak, två rutschkanor, brandmansstång, klätternät, -rep och -ribbstol)
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Bordsgrupp och en bänk



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





12. REUNAS LEKPLATS, REUNAGRÄNDEN 1 A

Reunas lekplats ligger i Ripuby i parkplanens (s. 31) omedelbara närhet. Lekplatsen som är avsedd för små barn är avskild från idrottsplanen med ett stängsel.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Gungställning (fyra gungor, varav en babygunga)
- Gungdjur
- Multiredskap (rutschkana, skyddstak, butiksdisk)
- Klätterställning
- Tre 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.

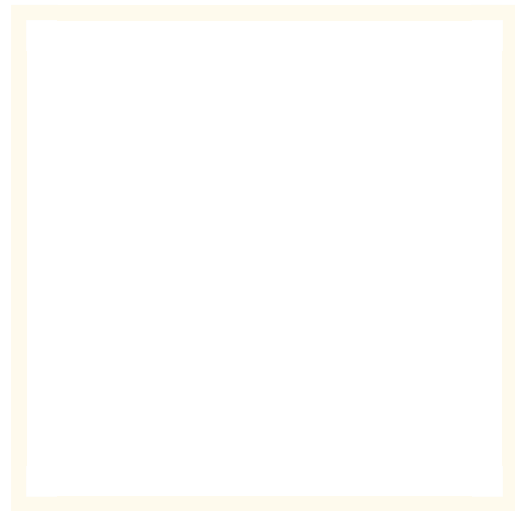
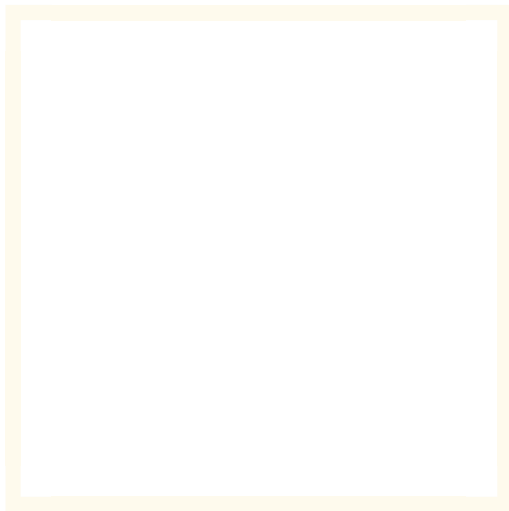
Första rundan i armkrok,
andra rundan efter varandra med händerna på axlarna,
tredje rundan likadant men man byter platser med varandra,
och fjärde rundan rygg mot rygg.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



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!

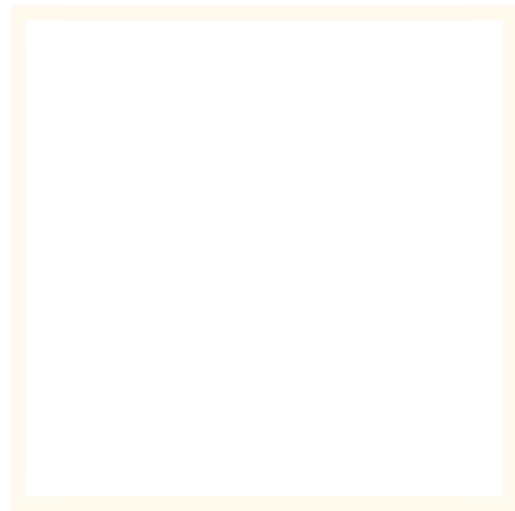
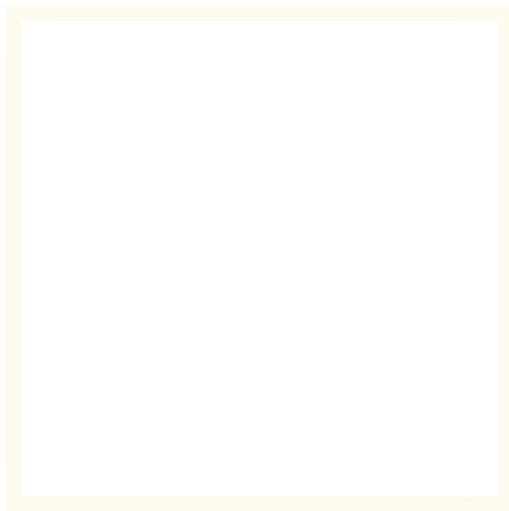


TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



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!

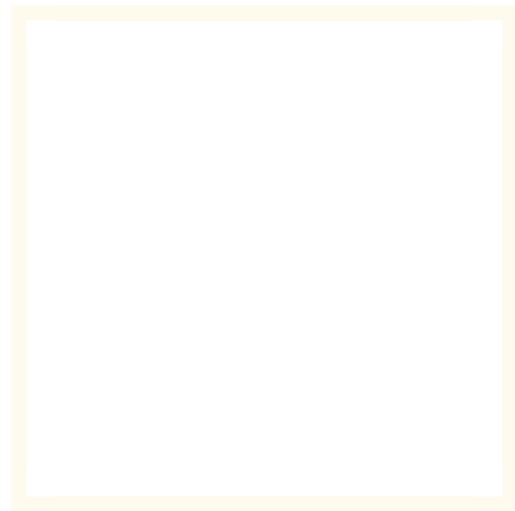
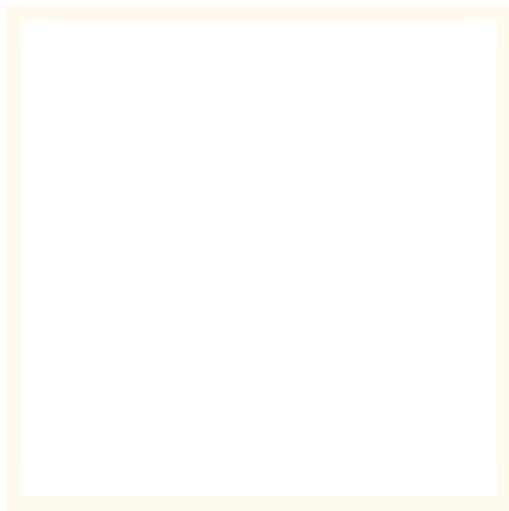


TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



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!

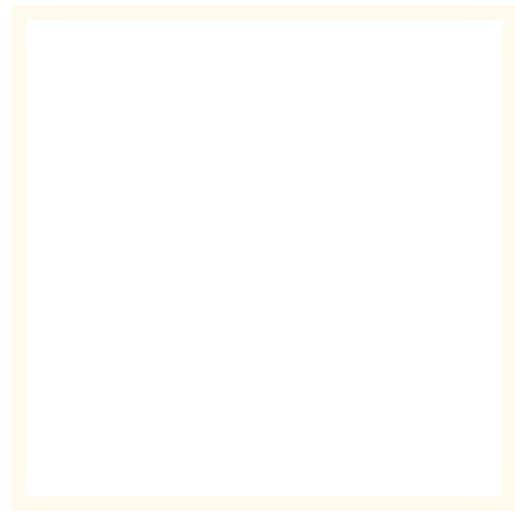
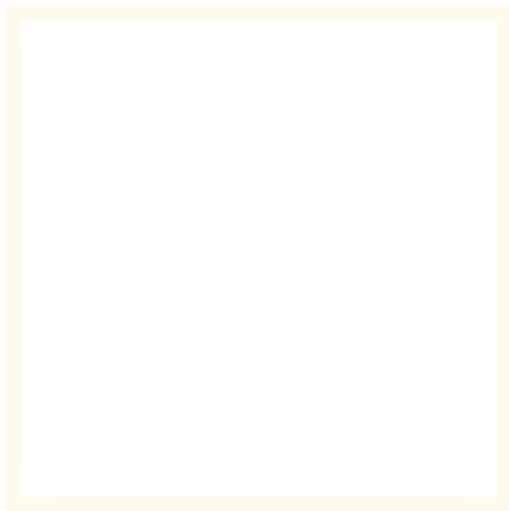


TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



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 17.

Åtta och dubbla åtta: instruktioner för hur man gör knopar på sidan 22.

#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>

- Sök fler skogar, idrottsplatser eller lekparkar: Tryck på "Kartlager" och skriv önskat sökord -- > klicka fram önskat innehåll.

**VANTAAN
LIIKKUVA
PÄIVÄKOTI**