

Lio Oravan oivalluksia

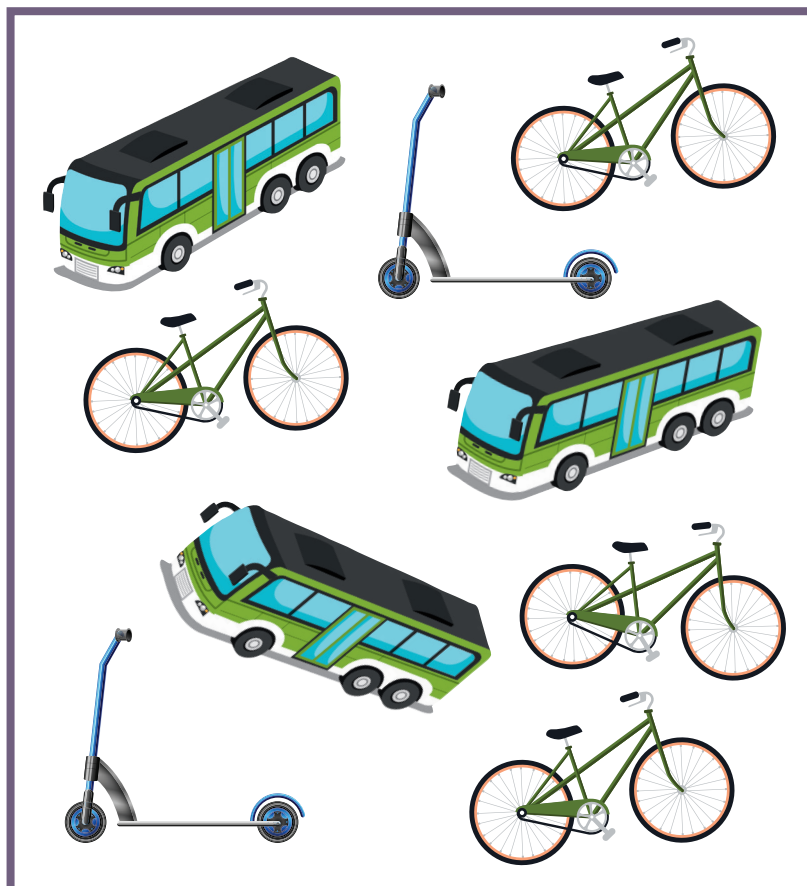
Kestävän liikumisen
tehtäväkirja koko perheelle



Lio Orava on pieni oravanpoikanen, joka on lähtenyt seikkailemaan maailmalle. Matka on ollutkin huisin hauska ja vähän jännittäväkin. Matkalla Lio kokeilee erilaisia kivoja tapoja liikkua.



Millaisia kulkuneuvoja näet kuvassa? Laske kulkuvälineet.



Laske
kulkuvälineet.



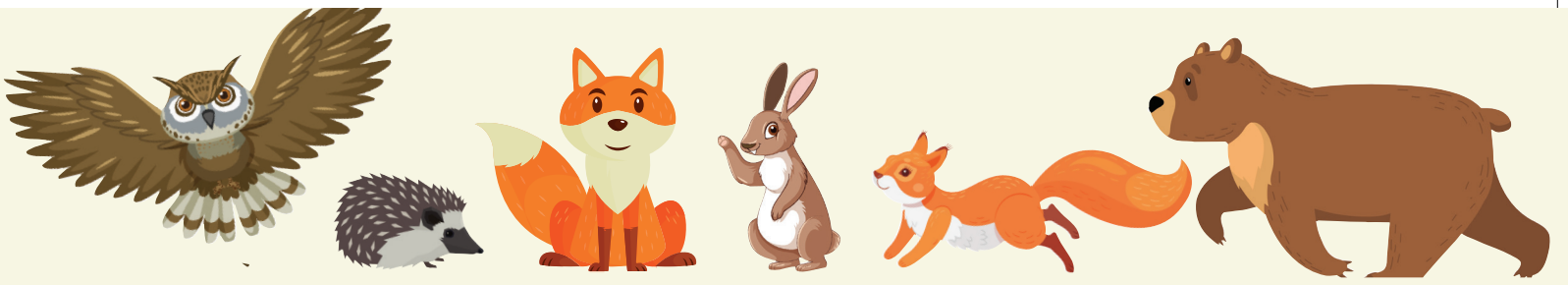
Mitä teidän ympäristöstänne löytyy? Seuraavan kerran, kun lähdette päiväkotiin, kirjastoon, kauppaan tai leikkipuistoon, tutkikaa tarkkaan mitä näette.

Näettekö?

- Potkulautoja
- Polkupyöriä
- Linja-autoja
- Liikennevaloja
- Hyönteisiä
- Jonkin eläimen

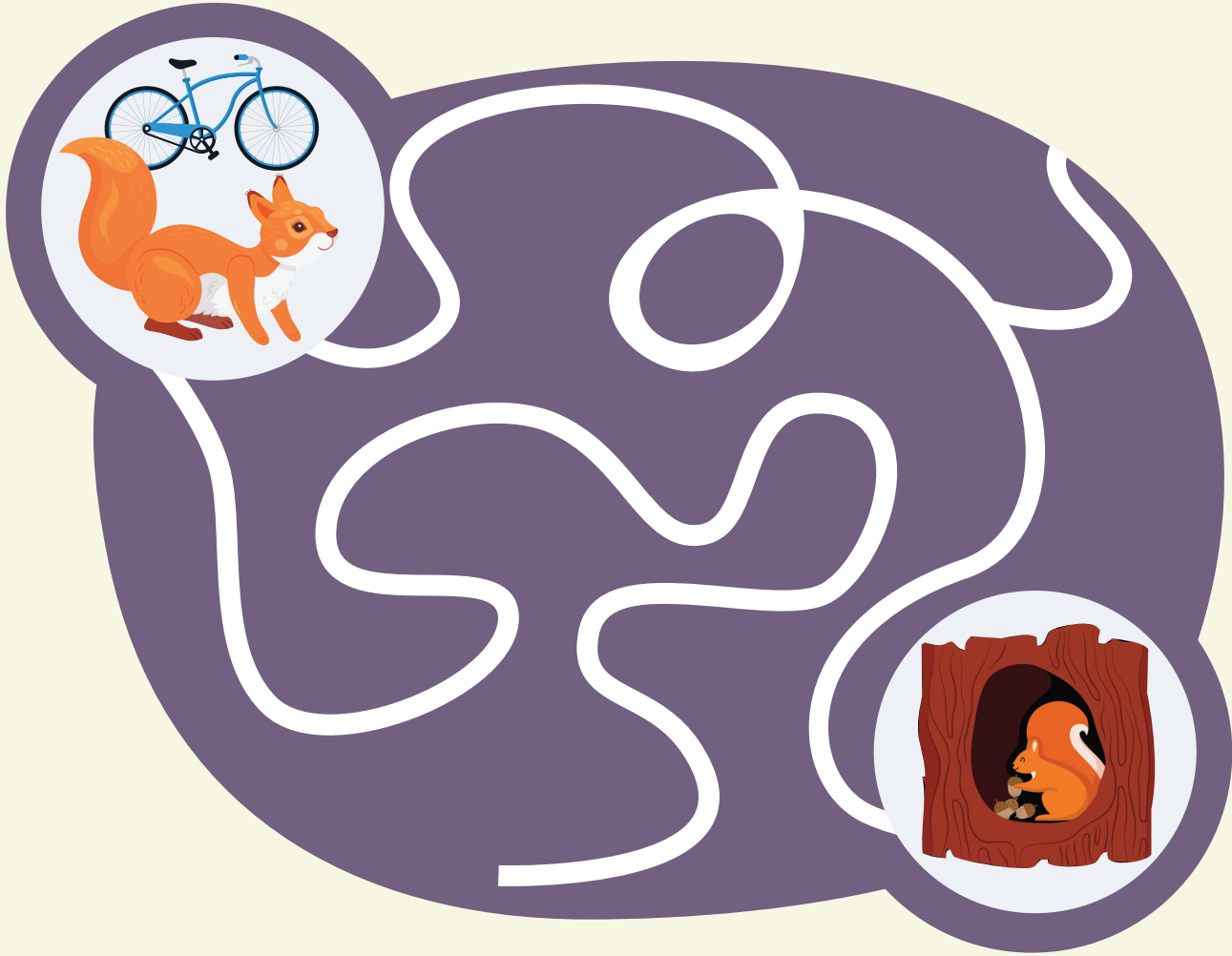
Kuuletteko?

- Linnunlaulua
- Tuulen suhinaa
- Autojen ääniä
- Koiran haukkumista
- Ihmisten puhetta
- Askelten rahinaa



Lio on kaukana kotoaan. Yhtäkkiä Lio huomaa eksyneensä, eikä enää tiedä, kuinka päästä takaisin kotiin. Lio hätäntyy, mutta onneksi hän löytää uusia ystäviä ja saa apua.

Pyöräily on usein nopein tapa liikkua kaupungissa. Etsi Lio Oravalle nopein reitti kotiin.



Seikkailuun ei onneksi aina tarvitse lähteä kauas! Lyhytkin matka voi olla hauska ja jännittävä, kun sen liikkuu vähän eri tavalla kuin tavallisesti.

Seikkailkaa metsässä tai puistossa välillä vaikka näin:

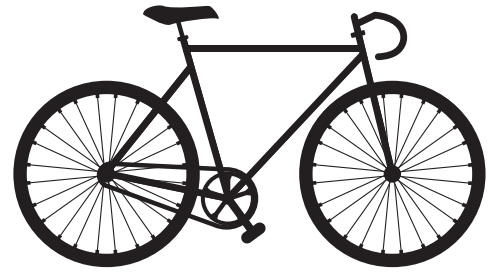
- Kävelkää takaperin
- Kiipeilkää kiville
- Varokaa laavaa!
- Roikkukaa puun oksilla
- Tasapainoilkaa
- Pujotelkaa



Lio Orava ja ystävät rakastavat pyöräilyä. He käyvät pyörillä kaupassa, kirjastossa, päiväkodissa ja retkillä. Pyöräily on hyvää hyötyliikuntaa, tuumaa Lio.



Lio oravan ystävillä on erilaisia pyöriä. Yhdistä varjo oikeaan pyörään.



Lio Oravan runoleikki

Pyörällä, pyörällä
poljemme vaan
aurinko paistaa ja naurattaa.

Matkamme sujuu joutuisasti
perille pääsemme postiin asti.

Pyörällä, pyörällä
poljemme vaan
aurinko paistaa ja naurattaa

Poljetaan selällään lattialla

*Taputetaan jalkapohjilla lattiaa
Taputetaan käsillä vatsaa*

Poljetaan selällään lattialla

Lio Orava ystävineen harjoittelee kovasti pyörällä ajamista voidakseen liikkua turvallisesti liikenteessä. Hänen täytyy osata polkea, jarruttaa, kääntyä ja varoa muita liikkuja. Välillä he leikkivät kuplaleikkiä.



Nappaa kuplat -leikki

Pyöräilyharjoitus. Sopii 2-vuotiaasta ylöspäin. Harjoitukseen tarvitaan hiekka- tai asfalttikenttä sekä välineet saippuakuplien tekoon.

Aikuinen puhalttaa saippuakuplia ympäri kenttää. Lasten tehtävä on osua mahdollisimman moneen saippuakuplaan kädellä, päällä, jalalla tai pyörällä.

Ja muistathan kypärät päähän!

Lio ystävineen haluaisi lähteä retkelle potkulaudoilla, mutta kaikki potkulaudat ovat kadonneet!

Auta Lio oravaa löytämään potkulaudat. Etsi viisi potkulautaa ja ympyröi ne.



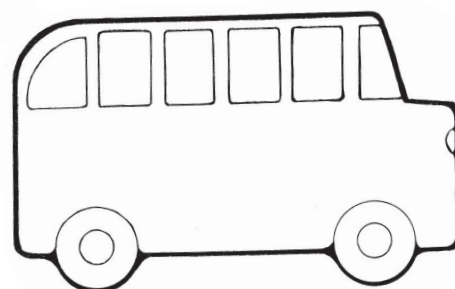
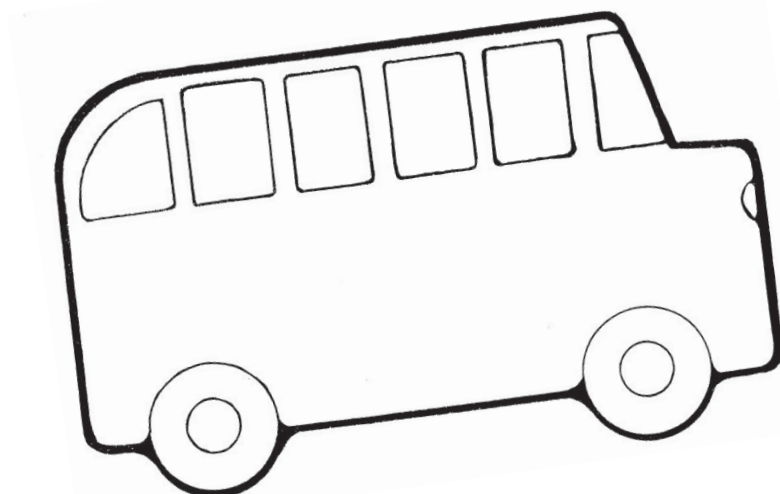
Lio Orava matkustaa linja-autolla yhdessä ystävien kanssa päästäkseen kaupungin toiselle laidalle. Matkan varrelle osuu monta mäkeä, mutkaa ja risteystä. Lion mielestä linja-autossa on tosi kiva matkustaa.



Vahvista kynällä Lion linja-automatkan mäet, mutkat ja risteykset.



Linja-autoon mahtuu monta ihmistä kerrallaan, mutta kumpi linja-autoista on suurempi? Ympyröi. Väritä ja koristele linja-autot.



Lio Orava ja hänen uudet ystävänsä tekevät monta yhteistä linja-autoretkeä. Matkanteko on mukavaa ja he kokevat retkillä paljon uusia asioita. Yksikään retki ei ole samanlainen.

Etsi kuvasta viisi eroavaisuutta.



Mitä on kestävä liikkuminen lapsiperheessä?

Se on arkisia matkoja kävellen, pyörällä, linja-autolla tai vaikkapa potkulaudalla. Se on myös iloisia hetkiä, reippaita reissuja ja yhteistä arvokasta aikaa. Usein se on myös parempaa kuntoa, taloudellista säästöä ja hyviä tekoja ilmastolle.

Aina lihasvoimin kulkeminen ei kuitenkaan tunnu kevyeltä eikä linja-autojen aikatauluissa pysyminen rentouttavalta. Usein oma auto saattaa tuntua helpoimmalta ratkaisulta päästä liikkeelle eikä aina ennätä pohtia liikkumisen vaikututusta ympäristöön, ilmastoon tai terveyteen. Kuitenkin valitsemalla ympäristön kannalta kestäviä tapoja liikkua meidän on mahdollista saada paljon hyvää aikaiseksi. Samalla kuin huomaamattamme teemme hyvää myös omalle terveydellemme ja kukkarollemme.

Lapsen kanssa kauppaan, leikkipuistoon tai kirjastoon suunnatun kävelymatkan aikana bongatut kärpässienet, linnunlaulut ja liikennemerkit voivat tuoda uusia oivalluksia ja ihmetyksen aiheita paitsi lapselle, myös aikuiselle. Se on myös sitä hyötyliikuntaa, kuten tehtäväkirjan Lio Orava tuumaa. Ja ennen kaikkea se on tärkeää yhdessäoloa.

Tämän vihkosen tarkoituksena on tarjota ideoita ja yhteistä tekemistä lapselle ja aikuiselle kestävästä liikkumisesta parissa. Hyppää siis Lio Oravan ja ystävien mukaan!



Lähteet:

www.motiva.fi

www.ilmasto-opas.fi

www.poljin.fi



Liikkuen, leikkien ja Linkillä -hanke

Tehtäväkirja on tuotettu osana Jyväskylän kestävä kehitys JAPA ry:n koordinoimaa Liikkuen, leikkien ja linkillä -hanketta 2024. Hanke on saanut rahoitusta Liikenne- ja viestintävirasto Traficomilta.

Suunnittelu, taitto ja ulkoasu: Jyväskylän kestävä kehitys JAPA ry. Materiaalin elementit: Freepik

Lisätietoja: www.japary.fi/lio