

SEIKKAILUDIPLOMI

PIENILLE SEIKKAILIJOILLE

Seik-kai-lu on hy-vä suun-ni-tel-ma!



Seik-kai-li-jan ni-mi

ME KERROMME SINULLE MÄNTSÄLÄSTÄ!



Hei! Minä olen Kaapo ja eniten koko maailmassa minä tykkään leikkiä! Tykkäätkö sinä leikkiä? Haluan kertoa teille Mäntsälän leikkipuistoista, Mäntsälässä on 23 leikkipuistoa ja ne kaikki löytyvät Liikkuva Mäntsälä kartalta löydät kaikki leikkipuistot. Leikkipuistoissa voi leikkimisen lisäksi myös jumpata yhdessä vanhemman kanssa.

Leikkipuistot ja niiden kuvaukset löydät QR-koodin takaa



Lennokasta päivää kaikille! Olen Leevi ja rakastan uimista. Tykkäätkö sinä uimisesta? Tiesitkö, että Mäntsälässä on yhdeksän (9) kunnan ylläpitämää uimarantaa? Rantojen tarkemmat kuvaukset löydät QR-koodin takaa. Mäntsälästä löytyy avantouimareille saunallinen uimaranta, jota hallinnoi Mäntsälän retki. Lisätietoa Katrin rannasta löydät osoitteesta: www.mantsalanretki.fi/katrinranta



Uimarannat



Heipähei! Nimeni on Kaisa. Tykkään hyppiä vesilätäköissä ja tykkään myös suunnistamisista. Oletko sinä kokeillut suunnistamista? Meillä Mäntsälässä on kolme matalan kynnyksen MOBO-suunnistus rataa, joihin voi käydä tutustumassa oman aikataulun mukaan ja poimia haluamansa määrän rasteja. MOBO-rata on oiva tapa tutustua lajiin, se kuin aarten metsästystä - suosittelen kokeilemaan. MOBO-sovellus on ladattavissa ilmaiseksi puhelimeen, sovelluksen avulla voi mm. tehdä rastien leimauksen. Paperikartta on noudettavissa Kunnantalon palvelupiste Vinkistä ilmaiseksi, tai ladattavissa liikuntapalveluiden nettisivuilta, linkki QR-koodin takana.



MOBO-radat ja kartat



Lisätietoa MOBO-sovelluksesta.



Moi! Nimeni on Oona ja haluan kertoa teille Mäntsälän talvi liikuntapaikoista. Talvella voi tehdä vaikka mitä kivaa, vetää pulkkaa, laskea mäkeä, luoda lunta, rakentaa lumiukkoja tai linnoja. Lisäksi talvella voi mm. hiihtää ja luistella! Lisätietoa kunnan ylläpitämistä laduista ja luistelukentistä löydät täältä Mäntsälän kunnan nettisivuilta, linkki sivuille QR-koodin takana.



Talviliikuntapaikat



Metsätontun perhetuvalta voi lainata talviliikuntavälineitä mm. hiihtosuksia, monoja, sauvoja ja luistimia. Perhetupa on avoinna ma – to 9–15.30 ja pe 9–15 osoitteessa Keskuskatu 21, tiedustele ja varaa lainattavia liikuntavälineitä numerosta: 040 314 5048.



ME KERROMME SINULLE MÄNTSÄLÄSTÄ!



Leikkipuistot, päiväkodin ja koulujen pihat ovat loistavia lähiliikuntapaikkoja! Katso vinkkejä yhteiseen jumppaan lapsen kanssa ja kuinka hyödyntää lapsen leikkiaika omaehtoiseen liikkumiseen Mäntsälä Liikkuu YouTube kanavalta. Linkki kanavalle löytyy QR-koodin takana.



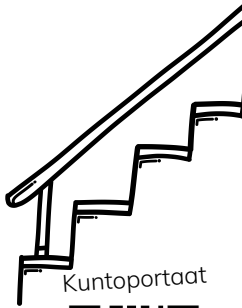
Liikkuva Mäntsälä kartalta löydät ulkoilu ja retkeilykohteita ympäri Mäntsälää. Kohteisiin voi käydä tutustumassa ympäri vuoden. Järjestäkää yhteinen löytöretki päivä ja käykää tutustumassa yhteen kohteeseen jonka löydätte kartalta. Liikkuva Mäntsälä kartta:



Metsäbingo yhteiselle metsäretkelle:



Porrastreeni on tehokas tapa nostaa sykettä ja vahvistaa jalkojen lihaksia. Löydät kaikki kuntoportaat Liikkuva Mäntsälä -kartalta, mm. Helvi Herlevin kuntoportaat löytyvät Joen varrelta. Kuntoportaiden päässä aukeaa pieni "seikkailumetsä" johon kannattaa tutustua! Lisäksi kuntoportaisiin pääsee liikkumaan Hirvihaaran ulkoilureitin varrella, Riihimäen ja Sälinkään koulun välittömässä läheisyydessä. Mitkä ovat teidän suosikki portaat?



Kuntoportaat



Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut järjestää vuosittain ohjattua toimintaa koulujen loma-aikoina sekä tapahtumia kaiken ikäisille kuntalaisille. Liikuntapalveluiden ajankohtaiset tiedot löydät kunnan nettisivuilta. www.mantsala.fi/vapaa-aika-ja-matkailu/liikunta/liikuntapalvelut/ ja sosiaalisen median kautta saa tietoa kaikista ajankohtaisista asioista: **IG: mantsalanliikuntapalvelut, FB: Mäntsälän Liikuntapalvelut** Joulukuussa rakentuu Tonttupolku Sepänmäen museolle (Sepänmäki 10, 04680 Hirvihaara) ja on kierrettävissä koko joulukuun ajan.

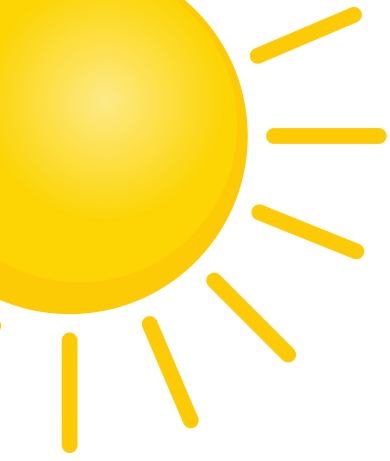
Liikuntapalvelut



Mäntsälän kunnan kirjastosta on lainattavissa liikuntavälineitä. Reaaliaikaiset tiedot lainattavista liikuntavälineistä löytyy osoitteesta: www.kirkes.finna.fi, linkki QR-koodin takana.

Kirkes kirjastot





NYT LII-KU-TAAN YH-DES-SÄ!



TER-VE-TU-LO-A SEIK-KAI-LE-MAAN
KAL-LEN, LEN-NIN, KAI-SAN JA OO-NAN KAN-SSA.

Liikkuva Mäntsälä -ulkoliikunnan
aarre karttaQR-koodin takana:



LEN-NI



KAI-SA



OO-NA



KAA-PO



KEVÄT

KAAPO ON ILOINEN KARHUVANHUS, JONKA LEMPI VUODEN AIKA ON KEVÄT.
PITKIEN TALVIUNIEN JÄLKEEN ON MUKAVA LÄHTEÄ ULKOILEMAAN,
IHMETTELEMÄÄN KEVÄISTÄ LUONTOA JA KUUNTELEMAAN LINTUJEN LAULUA.
LÄHDE MUKAAN SEIKKAILUUN YHDESSÄ KAAPON KANSSA!

Käykää yhdessä leikkipuistossa. Leikkikää, liikkukaa ja naurakaa!
Osallistukaa leikkipuisto bingoon ja kerätkää viiden suora!
Löydät Mäntsälän leikkipuistot täältä:



Liitetään kuva leikkipuistobingosta tähän!

Lähtekää yhdessä ihastelemaan keväistä
luontoa ja pelatkaa kevätbingoa!



Ottakaa osaa pyöräilyviikkoon ja harjoitelkaa yhdessä
turvallisen liikkumisen taitoja.



Tehkää tasapainoilevat koirat, katsokaa malli.
Minkälaisen tempun osaat tehdä?



Heitellä pehmolelua ilmaan ja yrittäkää saada pehmolelu kiinni ennen kuin se
putoaa maahan. Tavoitena on saada yhtä monta kappaletta kuin kiinniottajalla on
ikävuosia. Mitä suurempi pehmolelu, sitä helpompaa on suorittaminen.
Haastetta saat kokeilemalla mahdollisimman pienellä pehmolelulla.
Ehditkö jopa istahtaa lattialle ja ottamaan kopin istualtaan?



Harjoitelkaa kuperkeikka:



Psst! Pyöreänä kuin kananmuna!
Takaraivo osuu maahan ensimmäisenä.



Valitkaa vapaasti kohde Mäntsälän Liikkuu kartalta ja
käykää tutustumassa/ retkellä paikan päällä!

Tasapainoa!

1. Nosta polvi lantion korkeudelle, toista myös toiselle jalalla.
2. Tehkää lentokone viemällä toinen jalka suoraksi taakse, levittämällä kädet sivuille ja nojaamalla ylävartaloa eteenpäin. Toista liike myös toiselle jalalle.
3. Meritähti! Vie kädet sivuille, nosta oikea jalka suoraan sivulle ja kallista vartaloa vasemmalle. Toista myös toisinpäin.



KORTIN SUORITETTUASI VÄRITÄ MINUT



KARHU ON HYVIN KETTERÄ JA VAHVA ELÄIN.
KARHUT ELÄVÄT LUONNOSSA 20-25 VUOTIAIKSI.
QR-KOODIN TAKAA VOIT KATSOA JA HARJOITELLA
KARHUKÄVELYN JA SEN ERI VARIATIOITA.



KESÄ

KESÄINEN LUONTO HOUKUTTELEE LENNI LINTUA TUTKIMAAN
KAIKKEA YMPÄRILLÄ OLEVAA JA ETSIMÄÄN KÄTKETTYJÄ AARTEITA.
LÄHDE MUKAAN SEIKKAILUUN YHDESSÄ LENNIN KANSSA.

- Pakatkaa mukaan syötävää ja juotavaa ja suunnatkaa retkelle uimarannalle. Mäntsälän kunnan ylläpitämät löydät Liikkuva Mäntsälä kartalta:



- Tasapainoa! Tarttukaa haasteeseen katsokaa video ja toistakaa persässä



- Lähtekää yhdessä ihastelemaan lähiluontoa ja kerätkää viisi (5) erilaista kasvia. Kasvit voi laittaa vaikka kirjan väliin kuivumaan. Kuivuneet kukat voi hyödyntää myöhemmin ja niistä voi askarrella vaikkapa kortin tai taulun.



- Rakentakaa vanhemman kanssa suuren seikkailijan rata , joka sisältää ainakin nämä elementit: esteiden pujottelua, esteen ylitys, esteen alitus. Mielikuvitus rajana! Radan voi rakentaa sisälle tai ulos. Ideoita radan rakentamiseen:



- Hauskaa eläinjooga. Etsikää pihalta mukava paikka ja tehkää yhdessä eläinjoogan sarjasta perhonen: Perhonen symboloi mm. keveyttä, huolettomuutta.



- Tutustukaa yhdessä Retkietiketti sadut sähköiseen satukirjaan:



- Valitkaa vapaasti kohde Liikkuva Mäntsälä kartalta ja tehkää yhteinen retki paikanpäälle.



- Pitäkää palloilu hetki. Voitte heittää, potkia, syötellä, kuljettaa tai vierittää palloa. Pallon voi heittää maaliin (ämpäriin) tai potkaista esim. vanhemman jalkojen välistä. Kokeilkaa heittää pientä palloa yhdellä kädellä ja sekä vasemmalla että oikealla kädellä.



- Rentoutukaa yhdessä! Levittäkää viltti pihalle ja käykää potkottämään sille. laittakaa silmät kiinni ja kuunnelkaa kesäisiä ääniä. Mitä kuulette, mitä näette, miltä tuntuu?



KORTIN SUORITETTUASI VÄRITÄ MINUT



LENNI TYKKÄÄ UIMISESTA.
TYKKÄÄTKÖ SINÄ UIDA?

SYKSY

SYKSYISESSÄ METSÄSSÄ KAISA ETSII AARTEITA, KERÄÄ MARJOJA JA SIENESTÄÄ, HARJOITTELEE KUPERKEIKKAA SEKÄ PYYTÄÄ KAVERIT LEIKKIMÄÄN KANSSAAN VALOPIILOA. LÄHDE MUKAAN SEIKKAILULLE VÄRIEN SÄRJÄMÄÄN LUONTOON!

Kaisa on seurannut eläin kavereiden touhuja pitkään. Kaisa on mainio matkija ja taitaa monen eläimen tavat liikkua. Kokeilkaa tekin! Loiki kun jänis, kulje kuin karhu, juokse kuin kettu, laukkaa kuin hirvi, kieri kuin norppa, vaani kuin susi, hyppää kuin ilves ja kiipeä kuin orava. Katso videolta karhukävely ja sen variaatiot!



Lähtekää mustikkaretkelle! Syökää mustikoita paikan päällä, kerätkää niistä aamupuuron päälle tai leipokaa mustikkapiirakka. Piirakkaan tarvitset 300 g metsämustikoita, Mustikkapiirakan ohje:



Hauskaa eläinjoogaa! Katsokaa mallia ja toistakaa perässä:



Häntäpallo on edullinen väline tehdä itse. Et tarvitse kuin roskapussin ja sanomalehteä. Ohje ja vinkkejä löytyy QR-koodin takaa: Sanomalehtimaila syntyy myös hetkessä. Avaa kokonainen sanomalehti ja rullaa se pitkittäissuunnasta mailan muotoon ja teippaa napakasti kiinni. Turvallinen ja edullinen tapa harjoitella pallonheittoa ja lyöntiä!



Etsintätehtävä lähiluontoon. Valitkaa vapaasti kohde Mäntsälän liikuntakartalta ja käykää tutustumassa kohteeseen ja retkeilemässä paikan päällä.

Lähtekää yhdessä ihmettelemään syksyistä luontoa ja pelatkaa syysbingoa!



Vesileikit! Sadepäivän sattuessa pukekaa vettä pitävät vaatteet päälle ja nauttikaa vesilammikoista! Harjoitelkaa pituushyppyä vesilammikon yli!

Bongatkaa värejä!
Kuinka monta eri väriä löydät luonnosta?

KORTIN SUORITETTUASI VÄRITÄ MINUT



KAISA TYKKÄÄ SYKSYN VÄREISTÄ JA PUTOILEVISTA
LEHDISTÄ EHKÄ KAIKKEN ENITEN. NIIN JA
VESILÄTÄKÖISSÄ HYPPIMISESTÄ!

TALVI

OONA ORAVA KERÄÄ TALVIVARASTOJA JA ODOTTAA INNOLLA, ETTÄ SATAA LUNTA. KOSKA SILLOIN PÄÄSEE LASKEMAAN MÄKEÄ JA LEIKKIMÄÄN LUMESSA. HYPPÄÄ YHDESSÄ OONAN KANSSA TALVEN RIEMUIHIN.

- Laskekaa mäkeä! Kokeilkaa erilaisia laskuvälineitä! Mikä oli hauskin tapa laskea mäkeä?
- Käykää luistelemassa. Kokeilkaa käyttää mailaa ja palloa samalla. Pienikokoisia luistimia ja luistelutuki on lainattavissa Mäntsälän kunnankirjastosta.



On tärkeää, että luistimet eivät ole liian isot, sillä luistimien tulee istua jalassa tukevasti. Kun nauhat/soljet on löysätty, jalkaa työnnetään eteenpäin, luistimen koko on oikea kun sisälle saa juuri ja juuri aikuisen sormet kantapäähän taakse. On hyvä kokeilla luistimia niiden sukkiensa kanssa, joita aiot käyttää luistellessa.

- Valmistaudutaan talven tuloon! Nostetaan esille monet, sukset ja sauvat. QR-koodin takana löytyy vinkit sopivien suksien valintaan. Suksipaketteja on lainattavissa Metsätontun Perhetuvalta aukioloaikojen puitteissa:



Hiihto on koko perheen juttu
– 5 vinkkiä lapsen kanssa
hiihtämiseen



- Tehkää rekiretki! Valjastakaa aikuinen vetämään pulkkaa ja käykää kävelyllä. Aikuinen vetää pulkkaa ja lapsi saa nauttia talvisesta maisemasta!

- Valitkaa vapaasti kohde Liikkuva Mäntsälän kartalta ja käykää tutustumassa/ retkellä paikan päällä!

- Tehkää yhdessä yvällisyysjumppa:



- Laittakaa soimaan mielimusiikkia ja rentoutukaa yhdessä!

- Kun mittari näyttää muutamaa astetta pakkasta, pukekaa päälle kahdet tai useammat villasukat ja käykää villasukkakävelyllä lähiluonnossa!



KORTIN SUORITETTUASI VÄRITÄ MINUT



OONA TOUHUA KOKO LYHYEN TALVIPÄIVÄN.
ILLALLA SE MENEÄ SAMMALELLA VUORATTUUN
PALLOMAISEEN PESÄÄN, SULKEE OVIAUKON YÖKSI
NAAVAPALLOLLA JA KÄPERTYY KERÄLLE NUKKUMAAN.