



Euroopan Unionin
Erasmus+ -ohjelman
yhteisrahoittama hanke

Villages on Move Baltic



KAUNO
KOLEGIJA
University of
Applied Sciences



XAMK
South-Eastern Finland
University of Applied Sciences

ESLI
Etelä-Savon Liikuntary
Southern Savo Sports Federation

Latvian Rural forum

MODRIKU
LAANE-VIRU
RAKENDUSKÕRGOOL



University College
Denmark

LUOVIEN TYÖPAJOJEN PELIKIRJA:
PELIT JA LEIKIT

Tekijät:



Adam Jaroslaw Lis
Henrik Steen Krogh



Laura Baumann
Donatas Misiūnas
Vaida Borkertienė
Milda Gintilienė
Viktorija Piščalkienė
Lijana Navickienė



Marita Mattila
Lassi Pöyry



Petra Muraus



Anita Selicka
Zane Seredina



Helen Kool
Jaana Siik

Piirrokset: Elina Kuisma

Suunnittelu: Kestutis Obelenis

Kirjapaino: UAB Vitae Litera
Savanorių pr. 137, LT-44146 Kaunas
www.tuka.lt | info@tuka.lt

Sisällysluettelo

JOHDANTO	5
MIKÄ ON LUOVA TYÖPAJA?.....	6
KOHDENTAMINEN	7
MITEN TYÖPAJA JÄRJESTETÄÄN?.....	7
VALITSE JA VÄLTÄ.....	8
HARJOITUKSIA.....	9
1. SUUNNITELMAN ESITTELY JA JÄÄNRIKKOMINEN	9
2. IDEOINTI	10
3. IDEOIDEN KEHITTELY	10
4. MALLI	11
5. KOKOONTUMINEN YHTEEN JA IDEOIDEN ESITTELY	11
6. IDEAN TULEVAISUUS	11
IDEOINTILOMAKKEET	12
"VILLAGES ON MOVE BALTIC" -TAPAHTUMIEN PELEJÄ JA LEIKKEJÄ.....	16
TANSKA	16
PELI: MYRSKYSUOJA	16
PELI: MUISTI	16
PELI: KUPPIAMMUNTA.....	17
LIETTUA.....	17
PELI: KALASTAJA	17
PELI: METSÄSTÄJÄT	18
PELI: SUSI.....	18
PELI: KEPPIKEILAUUS	19
PELI: KALASTUS	19
PELI: PAPERIJUOKSU	19
PELI: PALLONHEITTO	20
PELI: KYYYHKYSET	20
PELI: OTA APINA KIINNI	21
PELI: PAIKANVAIHTO	21
PELI: KULJE ALITSENI	21
PELI: HÖYHEN.....	22
PELI: ERILAINEN KORIPALLO	22
PELI: TUOLILEIKKI	22
PELI: PLUS YKSI	23
PELI: EI SAA HÄIRITÄ	23
PELI: BANAANIVIESTI.....	23

PELI: LEIJAKISA	24
LATVIA.....	24
PELI: SOKEA LENTOPALLO	24
PELI: IHMISPALMIKKO	25
PELI: HEINÄPAALIN PYÖRITYS.....	25
PELI: ISOÄITI, TULE APUUN!	25
PELI: SADEJUOKSU	26
PELI: VIIMEINEN PARI HALKI.....	26
PELI: ETSI OIKEA NUMEROJÄRJESTYS	27
PELI: KIVI HYPPÄÄ!	27
PELI: JÄÄTYNEET	27
PELI: MAATA KORKEAMMALLE	28
SUOMI.....	28
PELI: POKEMON GO ILMAN PUHELINTA	28
PELI: PLOGGING	29
PELI: KÄVELYBINGO	29
PELI: PÖYTÄPALLO.....	30
PELI: SEURAA JOHTAJAA.....	30
PELI: KEPPIHEVOSLAUKKA.....	30
PELI: LUMIVEISTOKSET	31
VIRO	32
PELI: LAKANAJALKAPALLO.....	32
PELI: ILMAPALLOTANSSI.....	33
PELI: VÄRIKKÄÄT PAPERIT	33
PELI: YÖ ELÄINTARHASSA	33
PELI: KISSANELÄMÄÄ	34
PELI: JÄTTILÄISEN VOIKUKKAKETJU	34
PELI: KANANMUNAVIESTI	34
VIITTEET	35

Johdanto

Tämä kirja on meidän tietojemme mukaan ensimmäinen teos, johon on koottu paljon mielenkiintoisia pelejä ja leikkejä eri maista: Liettuasta, Latviasta, Virosta, Suomesta ja Tanskasta. Kaikki pelit ja leikit ”testattiin” kansainvälisen Villages on Move Baltic -hankkeen aikana.

Kaikki tietävät, että fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti niin fyysiseen kuin henkiseen terveyteenkin. Ikävä kyllä fyysinen aktiivisuus on vähenemään päin kaikenikäisten ihmisten joukossa. Fyysisen aktiivisuuden vähenemisen syyt ovat usein tavanomaisia: liikkumisesta on tullut rutiininomaista, ei ole välineitä harjoitteluun, liikunta ei kiinnosta tai tuntuu tylsältä, ja niin edelleen...

Tämän kirjan tarkoituksena on koota eri maista mielenkiintoisia pelejä ja leikkejä, joita kaikenikäiset ihmiset voivat käyttää fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen yhteiskunnallisesta asemasta, uskonnosta tai fyysisestä kunnosta riippumatta. Kirja on suunniteltu niin, että se sopii kaikille, jotka haluavat lisää vaihtelua liikkumiseensa.

Kaikki kirjassa olevat pelit ja leikit ovat suositeltavia ja sopivia myös perheille, koska kaikki perheenjäsenet voivat osallistua niihin.

Leikkejä voidaan käyttää myös ryhmähengen kasvattamiseen tai ryhmien ”jäänrikkोजना”.

Uskomme myös, että tästä kirjasta on hyötyä liikunnanohjaajille, liikunnanopettajille ja kaikille aktiivisesti liikuntaa harrastaville.

Tämä kirja voi olla ensimmäinen askel liikunnan lisäämiseen omassa elämässäsi, perheessäsi tai muussa yhteisössä. Takaamme, että kaikilla on hauskaa näiden mielenkiintoisten pelien ja leikkien merkeissä!

Tässä kirjassa kerrotaan myös, mikä on luova työpaja ja miten ne toimivat. Kirja tarjoaa ideoita ryhmissä tehtävään yhteistyöhön ja ideointiin uusien pelien ja leikkien kehittämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Tässä voidaan käyttää apuna kirjan sisältämiä ideointilomakkeita.

Lisää ideoita löytyy hankkeen verkkosivuilta: <http://www.villagesonmove.com/>.

Sivustolla käytettävissäsi on tapahtumakartta, pelejä, leikkejä ja harjoituksia.

KIITOKSET

Haluamme kiittää kaikkia kansainväliseen Villages on Move Baltic -hankkeeseen osallistuneita. Erityiskiitokset maaseutukuntien henkilökunnalle ja asiantuntijoille sekä pakolaiskeskuksille.



Mikä on luova työpaja?

Ensimmäinen askel luovan työpajan järjestämisessä on ymmärtää, mitä se tarkoittaa.

Työpaja voidaan määrittää tapahtumaksi, jonka aikana ryhmä ihmisiä käsittelee tiettyä aihetta keskustelun tai käytännön tehtävien kautta. Samalla ryhmän jäsenet jakavat toinen toisilleen tietoa ja kertovat omista kokemuksistaan.

Luovuutta taas voidaan kuvata henkisenä ominaisuutena, jonka avulla ihminen voi löytää uusia tapoja ajatella ja kehittää tavanomaisesta poikkeavia ja innovatiivisia lähestymistapoja erilaisiin tehtäviin.

Näiden kahden käsitteen yhdistäminen tarjoaa mahdollisuuden ajatella erilaisia ideoita uudella tavalla. Luovaa työpajaa voidaan käyttää monenlaisissa tilanteissa, esimerkiksi:

- kun projekti on ”jumittunut” johonkin vaiheeseen
- kun tavanomaiset tai ”normaalit” menetelmät eivät toimi ja vakioratkaisut eivät ole tuottaneet tulosta
- kun on mahdollisuus tehdä asioita eri tavalla kuin ennen.

Kun keskitytään yhdessä ajattelemaan määrättyä ongelmaa eri näkökulmasta, voidaan saavuttaa todellisia läpimurtoja – tai ainakin saada tarkempi käsitys ongelman eri osa-alueista. Luova työpaja on työkalu, jonka avulla voidaan luoda mahdollisuus tällaiselle yhteistyössä tapahtuvalle innovoinnille.

Luova työpaja eroaa muista työpajoista myös siinä, että sen tarkoituksena on luoda kannustava työympäristö, jossa osallistujat voivat avoimesti jakaa uusia ja innovatiivisia ideoita.

Luovan työpajan järjestäminen onnistuneesti vaatii huolellista suunnittelua ja valmistautumista. Huonosti järjestetty työpaja voi tuottaa pettymyksen kaikille osapuolille.

Työpajan järjestäjän on varmistettava, että oikeat ihmiset ovat oikeaan aikaan oikeassa paikassa, ja että heillä on riittävästi tilaa ja tukea käsitellä mahdollisesti vakaviakin aiheita leikkisällä ja kekseliäällä tavalla.

Kohdentaminen

Kuten mainittua, työpajan kohdentaminen väärälle yleisölle voi johtaa aiottua päinvastaiseen lopputulokseen. Tästä syystä kohderyhmän valinnan tulisi aina olla ensimmäinen askel työpajan suunnittelussa.

Luovia työpajoja voidaan järjestää lapsista, aikuisista tai vanhuksista koostuville ryhmille. On kuitenkin tärkeää ottaa huomioon eri ryhmien erilaiset rajoitteet.

Erilaiset ryhmät voivat yksilöllisen näkökulmansa ja kokemuksensa perusteella luoda hyvin erilaisia ratkaisuja samaan ongelmaan.

Tässä opaskirjassa olevat harjoitukset on tarkoitettu pääasiassa ala-asteikäisille lapsille, koska tämänikäiset lapset ovat tavallisesti hyvin luovia ja uusien ja erilaisten ideoiden keksiminen on heille helppoa.



Miten työpaja järjestetään?

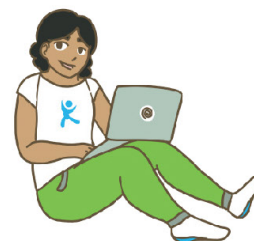
Eri työpajojen tavoitteet, kohderyhmät ja kokoontumispaikat voivat olla hyvin erilaisia, mutta tietyt asiat ovat yhteisiä kaikille työpajoille:

- Ne ovat intiimejä ja interaktiivisia tilaisuuksia – toisin kuin tunneilla tai luennolla, työpajassa kukaan ei voi piilotella luokan takaosassa
- Ne luovat puitteet oppimiselle, kasvulle ja ihmissuhteiden kehittämiseksi
- Kun ne tehdään oikein, ne tarjoavat mielekkäitä kokemuksia ja kannustusta yksilöille, yrityksille ja yhteisöille

Ensimmäinen vaihe luovan työpajan suunnittelussa on aiheen valinta. Aihe tai ratkaistava ongelma voi olla niin laaja kuin haluat – tai niin pieni kuin haluat. Valitusta aiheesta riippumatta on päätettävä, millaisen tuloksen odotat saavasi työpajan päätteeksi.

Seuraava tehtävä on kokoontumispaikan valinta. Luovan työpajan tarkoituksena on muuttaa ihmisten tapaa ajatella, joten työpajan järjestäminen jossain tavallisesta poikkeavassa ympäristössä voi olla hyvä idea. Paikan valinnassa kannattaa muistaa, että:

- Mukavuus on tärkeintä; valitse paikka, jossa on mahdollisimman paljon tilaa ja mukavia istumapaikkoja.
- Harkitse paikkaa, joka on tavallisen arkiympäristön ulkopuolella, kuten eri osassa koulua/toimistoa tai julkisissa tiloissa, kuten puistossa tai kampuksella.



- Älä valitse paikkaa, jossa sää tai muut keskeytykset voivat rajoittaa käytettävissä olevaa aikaa tai muuten muodostua ongelmaksi.

Kolmas askel on aikataulun suunnittelu. Aikataulun noudattaminen on erittäin tärkeää. Käytettävissä on todennäköisesti vain rajoitetusti aikaa, joten on varmistettava, että työpajan tavoite saavutetaan ajoissa. Voi olla hyvä idea lisätä aikatauluun ylimääräiset 30 minuuttia siltä varalta, että jonkin tehtävän suorittaminen vie odotettua kauemmin.



Valitse ja vältä

Luovissa työpajoissa neljän tai viiden ihmisen ryhmät toimivat parhaiten. Jos mahdollista, pyydä vieraaksi joku ulkopuolinen henkilö, joka voi haastaa tiimin perinteiset ajattelutavat. Ongelman näkeminen kokonaan toisesta näkökulmasta voi johtaa erilaiseen ratkaisuun. Matemaatikko voi miettiä asiaa yhdeltä kantilta, kun taas taiteilijan ajatukset kulkevat täysin vastakkaiseen suuntaan. Yhdessä he voivat luoda jotain yllättävää.

Työpajalla olisi hyvä olla ohjaaja, jonka tulisi olla ryhmän ulkopuolinen henkilö. Ohjaajat voivat käyttää erilaisia menetelmiä ideointiprosessin ohjaamiseen. Esimies tai opettaja ei ole tavallisesti kovin hyvä valinta tähän rooliin, sillä heidän on vaikea olla muokkaamatta toisten ideoita tai tuomatta esiin omia ideoitaan. Ohjaajan tulisi pitää ryhmän energiatasoja silmällä ja katsoa, että kaikki jaksavat olla mukana. Tämä tarkoittaa, että ryhmän työskennellessä yksittäinen ryhmän jäsen ei voi koska tahansa pitää taukoa ja käyttää esimerkiksi puhelintaan. Jos ohjaaja huomaa jonkun olevan selvästi väsynyt, hänen tulisi määrätä lyhyt tauko.

Arvostelu ei ole sallittua koko prosessin aikana. Kukaan ei saa kritisoida yksittäistä ideaa tai edes kommentoida sitä. Kaikki ajatukset ovat tärkeitä, olivat ne miten hassuja tahansa. Ideat voidaan kirjata post-it-viestilapuille, tietokoneelle tai selailutaululle, mutta arvostelut tai kommentit eivät saa hidastaa prosessia tai ajatuksenkulkua. Ohjaajan tulisi pitää tämä mielessään ja reagoida, jos hän havaitsee tällaisia ongelmia.

Työpajan osallistujille tulisi tehdä selväksi, että he voivat antaa mielikuvituksensa lentää vapaasti, luovasti ja ennakoluulottomasti. Villitkin ajatukset ovat hyödyllisiä, koska ne haastavat totuttuja rajoja ja voivat johtaa uusiin ideoihin. On helpompaa kesyttää villi idea kuin yrittää ahtaa radikaali näkökulma mitänsanomattomaan ajatukseen.

Osallistujien tulisi pyrkiä näkemään ongelma myös muista näkökulmista, ei vain omastaan. Keskustelun aikana osallistujien tulisi ajatella myös sitä, millainen vaikutus idealla on kaikkiin ihmisiin, ei vain määrättyihin ryhmiin.

Harjoituksia

1. SUUNNITELMAN ESITTELY JA JÄÄNRIKKOMINEN

Jotta luova työpaja tuottaisi hyvän tuloksen, kaikkien osallistujien on ymmärrettävä sen tarkoitus. Varmista, että osallistujat tietävät, mitä heidän tulee tehdä, ja auta heitä keskittymään harjoituksiin.

Seuraava askel on ryhmien luominen. Jos osallistujissa on henkilöitä, joiden taustat/taidot ovat keskenään hyvin erilaisia, pyri sijoittamaan heidät samaan ryhmään. Näin he voivat yhdistää ideansa ja luoda uusia ratkaisuja.

Jos ryhmissä olevat henkilöt eivät tunne toisiaan tai eivät ole koskaan työskennelleet yhdessä, voi olla tarpeen pitää jonkinlainen jäänrikkomisharjoitus. Harjoituksesta on paljon hyötyä, joten kannattaa käyttää siihen noin 10 minuuttia. Osallistujat oppivat tuntemaan toisensa hieman paremmin ja pystyvät keskustelemaan vapaammin.



Yksi sana

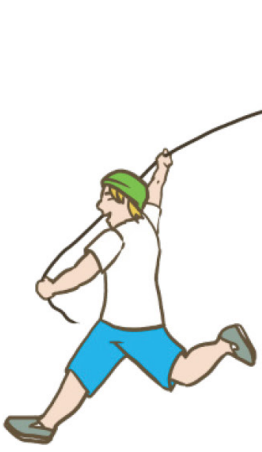
Millä yhdellä sanalla kuvailisit itseäsi? Kukin valitsee yhden sanan, jolla heitä sitten kutsutaan koko tilaisuuden ajan. Tämä on enemmän kuin vain hauska tapa aloittaa kokous, sillä se auttaa osallistujia tutustumaan toisiinsa hieman paremmin.

Haaksirikkoutujan matkatavarat

Tarina alkaa näin: "jos haaksirikkoutuisit autiolle saarelle, mitä ottaisit mukaasi?". Kunkin ryhmän jäsenen on mainittava kolme asiaa. Ne voivat olla kirjoja, musiikkia, ruokaa jne. Myös tämä harjoitus on hauska jäänrikkoja, jonka avulla ryhmän jäsenet oppivat hieman lisää toisistaan.

Täydellinen ruumis

Tässä surrealistien kehittämässä pelissä taitetaan paperiarkki kolmeen osaan, jonka jälkeen kolme ihmistä piirtää kukin omalle kolmannekselleen pään, vartalon ja jalat toistensa piirroksia näkemättä.



Lopullinen piirros on taatusti hullunkurinen. Mitä huonompi piirtäjä, sen hausempi lopputulos on.

Jäänrikkojien jälkeen on aika hahmotella ratkaistava ongelma. Korosta myös kekseliään ajattelun ja nykyisistä poikkeavien näkökulmien merkitystä. Ryhmän jäsenten on voitava luottaa siihen, että työpaja on turvallinen ympäristö kaikenlaisten ideoiden jakamiseen ja että mikään idea ei ole kielletty – oli se kuinka hupsu tai omituinen tahansa.

2. IDEOINTI

Jaa osallistujat ryhmiin ja määritä jokaiselle ryhmälle jokin ongelman osa, johon haluat heidän erityisesti keskittyvän. Mieti, miten haluat ryhmien kirjaavan ideansa ylös. Tässä voidaan käyttää esimerkiksi selailutauluja tai post-it-viestilappuja. Kiertele ryhmissä työskentelyn aikana ja kuuntele, millaisia ideoita ryhmien jäsenet keksivät. Älä epäröi ohjata liian etäälle aiheesta poikkeavia ryhmiä takaisin oikeaan suuntaan. Hyvän aihealueen tulisi olla lyhyt ja ytimekäs.

Ensimmäisen harjoituksen aikana kunkin ryhmän jäsenistä tulee keksiä viidessä minuutissa vähintään kymmenen ideaa ongelman ratkaisemiseksi. Määrä voi tuntua suurelta, mutta kun nämä kaikkein itsestäänselvimmät tai järkevimmat ratkaisut on saatu kirjattua ylös, ihmiset voivat keskittyä oudompien tai hassumpien ideoiden kehittelyyn, joista voi olla apua ratkaisun luomisessa.

Seuraava askel on koota kaikki ryhmän keksimät ideat yhteen ja keskustella niistä. Osa ideoista voi olla keskenään samanlaisia, toiset taas aivan erilaisia. Tämän harjoituksen aikana ryhmän tulee määrittää neljä luokkaa, joihin ideat ryhmitellään.

Seuraavaksi kunkin ryhmän jäsenen on esitettävä kymmenen parhaana pitämänsä ideaa kuvana/piirroksena. Nyt on aika käyttää mielikuvitusta! Mitä hupsumpi idea/piirros, sen parempi. Kun kuvat ovat valmiina, kiinnitä ne valkotaululle ja keskustelkaa siitä, millaisia yhtäläisyyksiä ja erilaisuuksia kuvissa näkyy.

Seuraavaksi on viimeisen harjoituksen aika ennen seuraavaa vaihetta. Kullekin ryhmän jäsenistä määritetään eri rooli. Heidän tulee kuvitella olevansa joku muu ja ehdottaa ratkaisuja tämän henkilön näkökulmasta. Pyydä ihmisiä kuvittelemaan, millaisena joku muu kokisi ongelman (esimerkiksi presidentti, tieteentekijä, leipuri jne.). Kunkin ryhmän jäsenen tulee miettiä, mitkä ovat kunkin idean hyvät ja huonot puolet. Jos ideoita on liian monta tai aikaa ei ole riittävästi, ryhmä voi keskittyä viiteen mielenkiintoisimmaksi kokemaansa ideaan. Lopuksi ryhmän tulee valita viidestä parhaasta ideasta kolme.

3. IDEOIDEN KEHITTELY

Seuraavaksi ryhmät yhdistävät keksimänsä ideat. Esiin voi tulla selkeitä painopistealueita tai voit tunnistaa kolme tai neljä laajempaa teemaa, jotka toistuvat eri ideoissa. Kirjoita nämä teemat otsikoksi eri puolelle tilaa, ja pyydä kutakin ryhmää liimaamaan viestilappunsa kunkin otsikon alle.

Jos olet pyytänyt ryhmiä kirjoittamaan ideansa selailutauluille, kiinnitä nämä seinälle yhteen paikkaan.

Seuraavaksi ryhmät voivat "varastaa" toisiltaan. Näin osallistujat voivat arvioida ideoitaan uudelleen tai innostua jatkamaan kehittelyä yhdistämällä useita eri ideoita.

Seuraava askel on suhteiden määrittäminen: ryhmien tulee miettiä, millainen on eri ideoiden suhde toisiin ideoihin määrittämiesi teemojen sisällä. Yritä muodostaa eri ideoista yksi kokonaisuus. Keskustelkaa sitten saamistanne tuloksista.

4. MALLI

Jatkakaa työskentelyä ryhmissä. Pyydä osallistujia pohtimaan eri painopistealueita käyttäen luovaa lähestymistapaa. Muistuta, että tarkoituksena on kehittää ideoita loppuun asti ajateltujen ratkaisujen sijasta.

Luova työpaja on hyvä tilaisuus koota ja jakaa erilaisten toimijoiden kokemuksia. Siksi on tärkeää, että osallistujilla on riittävästi aikaa jakaa ajatuksiaan ja että ryhmän muut jäsenet kuuntelevat, mitä kullakin on sanottavanaan. Älä epäröi käyttää asemaasi ohjaajana varmistaaksesi, että kaikki osallistuvat toimintaan yhtä aktiivisesti.

Kunkin ryhmän tulee esitellä oma ideansa ja sen perusteella laatimansa malli tai prototyyppi. Tämän ei välttämättä tarvitse olla juliste, vaan se voi olla myös lyhyt video, sarjakuva, veistos tai muu käsityöesine. Tarkoituksena on esittää kunkin idean olennaisimmat ominaisuudet mahdollisimman hyvin.

5. KOKOONTUMINEN YHTEN JA IDEOIDEN ESITTELY

Kun mallin valmisteluun käytetty aika on kulunut loppuun, kokoa ryhmät jälleen yhteen ja pyydä kutakin ryhmää vuorollaan esittelemään paras ideansa. On tärkeää, että koko ryhmä osallistuu idean esittelyyn. Näin ryhmän jäsenet voivat yhdessä näyttää, kuinka paljon töitä he tekivät idean kehittelyn eteen ja varmistaa, että kaikki idean eri osat tulevat mukaan esitykseen. Tarkista, että kaikki ryhmän jäsenet ovat samaa mieltä siitä, että kaikki tärkeät kohdat olivat mukana esittelyssä.

6. IDEAN TULEVAISUUS

Kokoa osallistujat yhteen ryhmään ja pyydä heitä päättämään, mikä olisi paras tapa jatkaa työtä heidän kehittämiensä ideoiden pohjalta. Kannusta kaikkia osallistujia ajattelemaan asiaa myös omaa panostaan laajemmin ja arvioimaan kriittisesti kunkin idean hyviä puolia.





Ideointilomakkeet

IDEAN NIMI: _____

1. Johdanto: Selitä ryhmälle/osallistujille, mikä on harjoituksen tarkoitus. Tämä voi olla esimerkiksi kerhon tai järjestön aikomus järjestää lisää erilaisia aktiviteetteja. Vanhojen ideoiden sijasta tämän harjoituksen tarkoitus on kehittää uusia ja innovatiivisia lähestymistapoja ja uusia ideoita.

Valitse ongelma/haaste, jonka selvittäminen on ryhmälle mielekästä. Ongelmia/haasteita voi olla useampia, ja kullekin ryhmälle joko osoitetaan tietty ongelma/haaste tai ryhmä valitsee sen itse.

2. Miten

- Heti ryhmien muodostamisen jälkeen kannattaa vetää jäänrikkomisharjoitus, jonka tarkoituksena on kannustaa osallistujia avoimempaan lähestymistapaan ja positiiviseen ajatteluun. Jäänrikkomispeli voi olla esimerkiksi Haaksirikkoutujan matkatavarat.
- Jäänrikkomispelin jälkeen aloitetaan varsinainen harjoitus. Käytä 30-60 minuuttia hyvän idean luomiseen.
- Lopuksi kirjoita idea tälle lomakkeelle.

3. Aivorihiharjoitus – sisäaktiviteetteja vanhuksille: Varaa ryhmien käyttöön pinkka post-it-viestilappuja. Kukin ryhmän jäsenistä kirjoittaa lapuille kaksi asiaa tai esinettä, joita voidaan käyttää välineinä sisäpeleissä (kortit, ilmapallo, pöytä, tuoli jne.). Kun kaikki ryhmän jäsenet ovat kirjoittaneet lappunsa, he voivat yhdistää eri lappuja ja luoda aktiviteetin, jossa käytetään ko. lapuissa olevia asioita. Jos mahdollista, keksikää useampia eri aktiviteetteja. Kirjoittakaa keksimänne aktiviteetit post-it-lapuille.

Muistakaa ottaa mukaan suunnitteluun erityisesti henkilöitä, jotka voisivat itse osallistua näihin aktiviteetteihin. Heillä voi olla paljon hyviä ideoita eri harjoituksiin. Kun aktiviteetti on kirjoitettu ylös, laittakaa se sivuun (mutta älkää unohtako sitä), jotta voitte kehittää uuden idean.

4. Tee näin

- Kannustakaa toinen toisianne keksimää ideoita.
- Kysykää toisiltanne, miten ideaa voisi parantaa.
- Yrittäkää lähestyä ideoita tavallisesta poikkeavasta näkökulmasta ja antakaa niiden kehittyä itsestään.

4. Vältä näitä

- Älä käytä sanaa "ei".
- Älä aseta prosessille liikaa turhia rajoituksia.
- Yritä olla sanomatta "tämä on huono idea".
- Älä sano "tämä ei ole mahdollista".

5. Idea (kirjoita) idea tähän laatikkoon):

IDEAN NIMI: _____

1. Johdanto: Selitä ryhmälle/osallistujille, mikä on harjoituksen tarkoitus. Tämä voi olla esimerkiksi kerhon tai järjestön aikomus järjestää lisää erilaisia aktiviteetteja. Vanhojen ideoiden sijasta tämän harjoituksen tarkoitus on kehittää uusia ja innovatiivisia lähestymistapoja ja uusia ideoita.

Valitse ongelma/haaste, jonka selvittäminen on ryhmälle mielekästä. Ongelmia/haasteita voi olla useampia, ja kullekin ryhmälle joko osoitetaan tietty ongelma/haaste tai ryhmä valitsee sen itse.



2. Miten

- Heti ryhmien muodostamisen jälkeen kannattaa vetää jäänrikkomisharjoitus, jonka tarkoituksena on kannustaa osallistujia avoimempaan lähestymistapaan ja positiiviseen ajatteluun. Jäänrikkomispeli voi olla esimerkiksi Haaksirikkoutujan matkatavarat.
- Jäänrikkomispelin jälkeen aloitetaan varsinainen harjoitus. Käytä 30-60 minuuttia hyvän idean luomiseen.
- Kirjoita idea lopuksi tälle lomakkeelle.

3. Aivorihiharjoitus

Tämä on hauska harjoitus pienille ryhmille. Pyydä ryhmän jäseniä miettimään, miten he ratkaisisivat tietyn ongelman, jos tiimin johtajana toimisi jokin kuuluisa henkilö tai hahmo – kuvitteellinen tai todellinen. Miten Batman, Iron Man tai Donald Trump johtaisivat yritystä virtuaalimaailmassa? Mitä Steve Jobs tekisi parantaakseen viimeisintä viestintäprojektianne? Miten Julius Caesar välittäisi keskeisimmät viestinne Y-sukupolven edustajille? Voit valita esimerkiksi henkilön tai hahmon, jonka ominaisuudet ja kyvyt sopivat parhaiten idean kehittämiseen. Toisaalta voitte valita myös täysin vastakkaisista kyvyistä tunnetun henkilön, jolloin pääsette tutkimaan ideoita hieman erikoisemmalta kantilta.

Keskustelkaa ja miettikää ideoita yhdessä. Yrittäkää valita tarkoitukseen parhaiten sopiva idea.

4. Tee näin

- Kannustakaa toinen toistenne ideoita.
- Kysykää toisiltanne, miten ideaa voisi parantaa.
- Yrittäkää lähestyä ideoita tavallisesta poikkeavasta näkökulmasta ja antakaa niiden kehittyä.

4. Vältä näitä

- Älä käytä sanaa "ei".
- Älä aseta prosessille liikaa turhia rajoituksia.
- Yritä olla sanomatta "tämä on huono idea".
- Älä sano "tämä ei ole mahdollista".

5. Idea (kirjoita) idea tähän laatikkoon):

IDEAN NIMI: _____



1. Johdanto: Selitä ryhmälle/osallistujille, mikä on harjoituksen tarkoitus. Tämä voi olla esimerkiksi kerhon tai järjestön aikomus järjestää lisää erilaisia aktiviteetteja. Vanhojen ideoiden sijasta tämän harjoituksen tarkoitus on kehittää uusia ja innovatiivisia lähestymistapoja ja uusia ideoita.

Valitse ongelma/haaste, jonka selvittäminen on ryhmälle mielekästä. Ongelmia/haasteita voi olla useampia, ja kullekin ryhmälle joko osoitetaan tietty ongelma/haaste tai ryhmä valitsee sen itse.

2. Miten

- Heti ryhmien muodostamisen jälkeen kannattaa vetää jäänrikkomisharjoitus, jonka tarkoituksena on kannustaa osallistujia avoimempaan lähestymistapaan ja positiiviseen ajatteluun. Jäänrikkomispeli voi olla esimerkiksi Haaksirikkoutujan matkatavarat.
- Jäänrikkomispelin jälkeen aloitetaan varsinainen harjoitus. Käytä 30-60 minuuttia hyvän idean luomiseen.
- Kirjoita idea lopuksi tälle lomakkeelle.

3. Aivoriihiharjoitus – ulkoaktiviteetit: Varaa ryhmien käyttöön pinkka post-it-viestilappuja. Kukin ryhmän jäsenistä kirjoittaa lapuille kaksi asiaa tai esinettä, joita voidaan käyttää välineinä ulkoleikeissä (pallo, kengät, kepit, naru jne.). Kun kaikki ryhmän jäsenet ovat kirjoittaneet lappunsa, he voivat yhdistää eri lappuja ja luoda aktiviteetin, jossa käytetään ko. lapuissa olevia asioita. Jos mahdollista, keksikää useampia eri aktiviteetteja. Kirjoittakaa keksimänne aktiviteetit post-it-lapuille. (esimerkki: pallo + keppi + naru = narukeppipallo; aktiviteetti, jossa keppiä ja narua käytetään liikuttamaan palloa paikasta A paikkaan B, ja nopeimmin pallon maaliin saanut voittaa). Kun aktiviteetti on kirjoitettu ylös, laittakaa se sivuun (mutta älkää unohtako sitä), jotta voitte kehittää uuden idean.

4. Tee näin

- Kannustakaa toinen toisianne keksimään ideoita.
- Kysykää toisiltanne, miten ideaa voisi parantaa.
- Yrittäkää lähestyä ideoita tavallisesta poikkeavasta näkökulmasta ja antakaa niiden kehittyä.

4. Vältä näitä

- Älä käytä sanaa "ei".
- Älä aseta prosessille liikaa turhia rajoituksia.
- Yritä olla sanomatta "tämä on huono idea".
- Älä sano "tämä ei ole mahdollista".

5. Idea (kirjoita) idea tähän laatikkoon)

IDEAN NIMI: _____



1. Johdanto: Selitä ryhmälle/osallistujille, mikä on harjoituksen tarkoitus. Tämä voi olla esimerkiksi kerhon tai järjestön aikomus järjestää lisää erilaisia aktiviteetteja. Vanhojen ideoiden sijasta tämän harjoituksen tarkoitus on kehittää uusia ja innovatiivisia lähestymistapoja ja uusia ideoita.

Valitse ongelma/haaste, jonka selvittäminen on ryhmälle mielekästä. Ongelmia/haasteita voi olla useampia, ja kullekin ryhmälle joko osoitetaan tietty ongelma/haaste tai ryhmä valitsee sen itse.

2. Miten

- Heti ryhmien muodostamisen jälkeen kannattaa vetää jäänrikkomisharjoitus, jonka tarkoituksena on kannustaa osallistujia avoimempaan lähestymistapaan ja positiiviseen ajatteluun. Jäänrikkomispeli voi olla esimerkiksi Haaksirikkoutujan matkatavarat.
- Jäänrikkomispelin jälkeen aloitetaan varsinainen harjoitus. Käytä 30-60 minuuttia hyvän idean luomiseen.
- Kirjoita idea lopuksi tälle lomakkeelle.

3. Aivorihiharjoitus:

Pyydä osallistujia sulkemaan silmänsä ja miettimään, mikä olisi kaikkein älyttömin, epäkäytännöllisin ja mahdottomin ratkaisu tiettyyn ongelmaan. Pyydä heitä kirjoittamaan ratkaisunsa post-it-lapulle. Laatikaa sitten lista, joka sisältää mahdollisimman monta "mahdotonta" ratkaisua tehtävään. Valitkaa sitten muutama tällainen ratkaisu ja miettikää ja keskustelkaa niistä yksityiskohtaisesti. Tarkoituksena on keksiä niiden innoittamana uusia mutta realistisempia konsepteja, joiden kehittelyä olisi mahdollista jatkaa. Mikä tekee ratkaisusta niin mahdottomia? Miten mahdoton idea voitaisiin purkaa järkevämpiin osiin? Mitkä ratkaisun ominaisuuksista olisi mahdollista ottaa mukaan tähän uuteen lähestymistapaan? Valitse yksi idea, joka vaikuttaa parhaalta ratkaisulta ongelmaan.

4. Tee näin

- Kannustakaa toinen toistenne ideoita.
- Kysykää toisiltanne, miten ideaa voisi parantaa.
- Yrittäkää lähestyä ideoita tavallisesta poikkeavasta näkökulmasta ja antakaa niiden kehittyä.

4. Vältä näitä

- Älä käytä sanaa "ei".
- Älä aseta prosessille liikaa turhia rajoituksia.
- Yritä olla sanomatta "tämä on huono idea".
- Älä sano "tämä ei ole mahdollista".

5. Idea (kirjoita) idea tähän laatikkoon):

"Villages on Move Baltic" -tapahtumien pelejä ja leikkejä

TANSKA

PELI: MYRSKYSUOJA

Välineet: pallo, riisiä

Osallistujamäärä: rajoittamaton

Tämä peli otettiin ensimmäisen kerran käyttöön VOMB-kiertueen aikana. Se suunniteltiin alun perin ulkopeliksi, mutta tietyn muutoksen sitä voidaan harrastaa myös sisätiloissa. Tässä harjoituksessa pelaajien tulee heittää pallo läpi tietyistä reiästä.



PELI: MUISTI

Välineet: kuvia

Osallistujamäärä: yli 4 pelaajaa

Tässä pelissä kaksi joukkuetta yrittää löytää kuvapareja mahdollisimman nopeasti. Kymmenen kuvaparin joukossa voi olla esimerkiksi UCL- ja VOMB-logot. Pisteitä annetaan sen mukaan, kuinka monta kuvaa tiimin on käännettävä löytääkseen kaikki kuvaparit.



PELI: KUPPIAMMUNTA

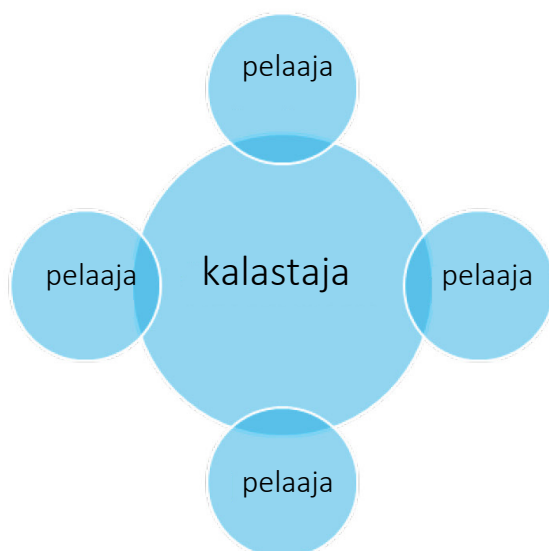
Välineet: vesipistooli tai Nerf-leikkipyssy, kuppi, naru

Osallistujamäärä: yli 2 pelaajaa

Pelaajat yrittävät siirtää kuppia vesisuihkun avulla. Kuppi kiinnitetään kahden esineen väliin kiinnitettyyn naruun. Tavoitteena on saada kuppi siirrettyä toiseen päähän naruja käyttämällä mahdollisimman vähän vettä. Tämä peli on suunniteltu ulkopeliksi, mutta sisätiloissa vesipyssyt voidaan korvata vaahtomuovitikkoja ampuvilla Nerf-pyssyillä.



LIETTUA



PELI: KALASTAJA

Välineet: onkivapa, naru, pussi ja pallo

Osallistujamäärä: yli 4 pelaajaa

Tämä peli sopii kaikille.

Kaikki pelaajat seisovat ringissä. Kalastaja seisoo ringin keskellä ja pitelee onkivapaa käsissään. Onkivapaan on kiinnitetty naru ja narun päähän on kiinnitetty pussi, jonka sisällä on pallo. Kalastaja alkaa pyöriä niin, että pussi liikkuu ympyrässä juuri ja juuri maahan osuen. Pelaajien on hypättävä

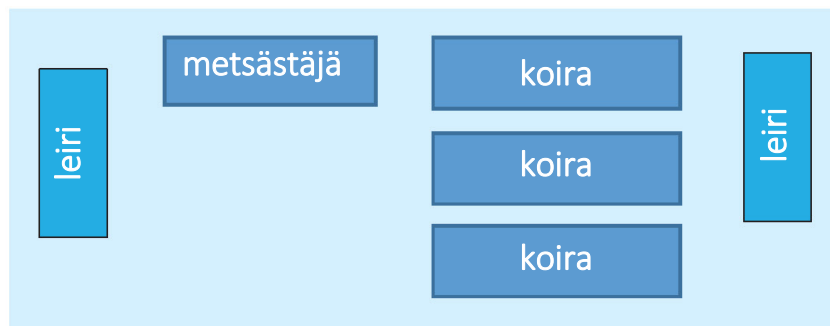
vuorollaan pussin yli. Jos pelaaja ei ehdi hypätä, hänen on lähdettävä ringistä. Voittaja on se pelaaja, joka on viimeisenä paikallaan.

PELI: METSÄSTÄJÄT

Välineet: suorakulmion muotoinen pelikenttä

Osallistujamäärä: yli 6 pelaajaa

Tämä peli sopii kaikenikäisille lapsille. Pelaajat jaetaan ”metsästäjiin”, ”metsästyskoiiriin” ja ”jäniksiin”. Pelikenttä on suorakulmio, jonka päissä on kaksi ”leiriä”. Jänikset yrittävät juosta omasta leiristään toiseen leiriin. Metsästäjät ja metsästyskoirat yrittävät ottaa jäniksiä kiinni. Jos koira saa jäniksen kiinni, se pitää jänistä paikallaan, kunnes metsästäjä koskettaa jänistä. Leiriin ehtineestä tai viimeiseksi kiinni jääneestä jäniksestä tulee seuraava metsästäjä, ja kolmesta viimeiseksi kiinni jääneestä jäniksestä tulee metsästyskoiria.

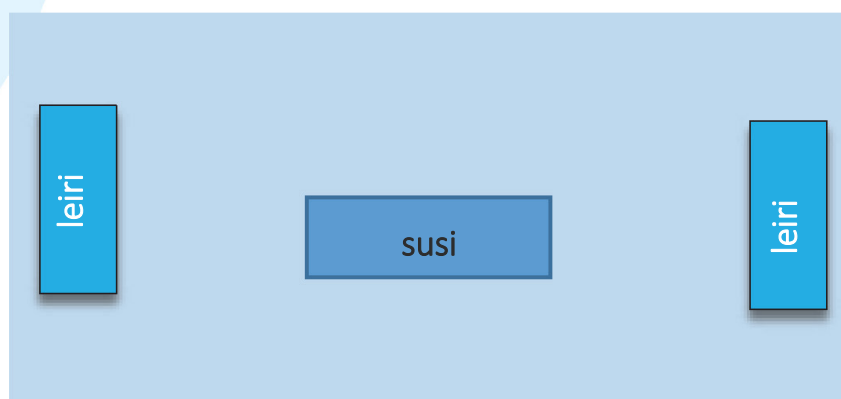


PELI: SUSI

Välineet: kapean suorakulmion muotoinen pelikenttä

Osallistujamäärä: yli 6 pelaajaa

Tämä peli sopii kaikenikäisille lapsille. Pelikenttä on pitkä ja kapea suorakulmio. Pelaajat seisovat kentän toisessa päässä olevassa ”leirissä”. Sudeksi valittu pelaaja seisoo kentän keskellä ja huutaa: ”kuka pelkää pahaa sutta?”. Kaikki vastaavat yhteen ääneen: ”ei kukaan!” ja yrittävät juosta suden ohi kentän toisella puolella olevaan leiriin. Susi yrittää koskettaa juoksijoita. Jos susi onnistuu koskettamaan juoksijaa, pelaajasta tulee suden apulainen, ja he yrittävät yhdessä saada muita kiinni. Viimeiseksi kiinni jääneestä pelaajasta tulee vuorostaan susi.

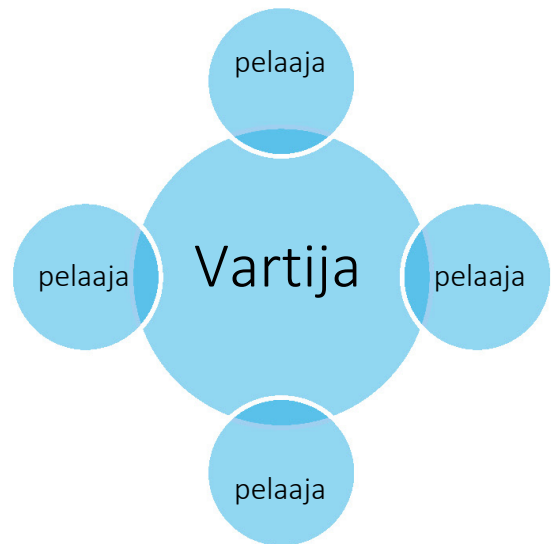


PELI: KEPPIKEILAUS

Välineet: pallo, kolme keppiä

Osallistujamäärä: yli 6 pelaajaa

Kolme keppiä asetetaan pystyyn toisiaan vasten keskelle pelikenttää. Vartija seisoo keppien lähellä. Pelaajat seisovat eri puolilla 6 metrin etäisyydellä vartijasta. Pelaajat heittävät palloa toisilleen ja yrittävät samalla osua keppeihin. Vartijan tehtävänä on ohjata pallo eri suuntaan ja estää sen osuminen keppeihin. Voittaja on se pelaaja, joka onnistuu pitämään kepit pystyssä pisimpään.



PELI: KALASTUS

Välineet: ison neliön muotoinen pelikenttä

Osallistujamäärä: 15-45 pelaajaa.

Pelikenttä on iso neliö ("kalalampi"). Pelaajat jaetaan kahteen yhtä suureen joukkoon: kalat ja kalastajat. Kalastajat seisovat rivissä ja muodostavat kalaverkon pitämällä toisiaan kädestä. Kalastajat alkavat saalistaa kaloja muodostamalla verkollaan ringin kalojen ympärille. Saaliiksi saadut kalat siirretään neliön ulkopuolelle ja peli jatkuu. Pelin aikana kalastajat eivät

saa saalistaa kaloja ilman, että he pitävät toisiaan kädestä kiinni. Jos kalaverkko rikkoutuu, se on korjattava. Kun kalastajat ovat saaneet kaikki kalat saaliiksi, pelaajat vaihtavat rooleja. Kaloista tulee kalastajia ja kalastajista vuorostaan kaloja.

PELI: PAPERIJUOKSU

Välineet: kaksi paperiarkkia tai pahvinpalaa

Osallistujamäärä: yli 6 pelaajaa

Tätä peliä voidaan pelata sisällä tai ulkona. Pelaajat saavat kaksi paperiarkkia. Yksi pelaaja astuu yhden arkin päälle. Toinen arkki asetetaan maahan pelaajan eteen.



Pelaaja ottaa sitten askeleen toiselle paperiarkille ja asettaa ensimmäisen arkin vuorostaan eteensä jne. Nopeimmin maaliin ennättänyt on voittaja. Peliä voidaan pelata myös kahdella joukkueella. Ensimmäisenä maaliin tullut pelaaja antaa paperiarkit seuraavaksi vuorossa olevalle joukkueen jäsenelle. Etäisyys lähdöstä maaliin voi olla esimerkiksi noin 10 metriä.

PELI: PALLONHEITTO

Välineet: pallo

Osallistujamäärä: yli 5 pelaajaa

Tätä peliä voidaan pelata ulkona tai isommassa sisätilassa. Pelaajat asettuvat ringiin. Keskellä on yksi pelaaja, jolla on pallo. Palloa pitelevä pelaaja huutaa kolme kertaa: ”ota kiinni, ota kiinni, ota kiinni”. Kolmannen käskyn kohdalla pelaaja heittää pallon ilmaan ja huutaa valitsemansa toisen pelaajan nimen kovaan ääneen. Nimetyn pelaajan on otettava pallo kiinni, jonka aikana muut pelaajat juoksevat mahdollisimman kauas ringistä. Pelaaja huutaa ”seis”, kun hän saa pallon kiinni. Kaikki pelaajat pysähtyvät paikalleen eivätkä saa enää liikkua. Pallon kiinni saanut pelaaja saa ottaa viisi askelta valitsemaansa pelaajaa kohti ja yrittää sitten osua tähän pallolla. Jos hän osuu, pelaajat vaihtavat paikkaa ja peli alkaa uudelleen.



PELI: KYYHKYSET

Välineet: neliö

Osallistujamäärä: yli 5 pelaajaa

Maahan piirretään ympyrä, joka toimii kyyhkysenpesänä. Pelaajat valitsevat isännän ja haukan. Loput pelaajat ovat kyyhkysiä, jotka asettuvat pesään. Kun isäntä antaa luvan, kyyhkysenpesästä lähtevät pesästä ja kävelevät ympäri pelialuetta. Kun isäntä huutaa:

"kyyhkyset pesään, haukka tulee!", kyyhkyset yrittävät palata takaisin pesään ja haukka yrittää saada kyyhkysiä kiinni. Kiinni saadusta kyyhkysestä tulee vuorostaan haukka, ja peli jatkuu. Peliä voidaan pelata myös matalassa vedessä.

PELI: OTA APINA KIINNI

Välineet: neliö

Osallistujamäärä: 3 tai enemmän

Tämä on yksinkertainen kiinniottopeli, jossa kiinniottajan on matkittava juoksijan liikkeitä. Jos juoksija esimerkiksi alkaa hyppiä yhdellä jalalla, myös kiinniottajan on hypittävä yhdellä jalalla. Juoksija liikkuu eri tavoin ja yrittää samalla paeta kiinniottajaa.

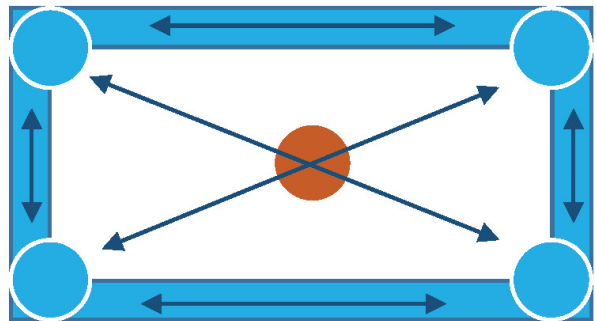
PELI: PAIKANVAIHTO

Välineet: suorakulmion muotoinen pelikenttä

Osallistujamäärä: 5 pelaajaa

Neljä pelaajaa seisoo kukin suorakulmion yhdessä kulmassa. Viides pelaaja seisoo suorakulmion keskellä. Kulmissa seisovat pelaajat vaihtavat keskenään paikkaa mahdollisimman monta kertaa.

Pelaajat voivat vaihtaa paikkoja viereisten kulmien välillä tai poikittain kentän läpi. Keskellä seisova pelaaja yrittää juosta vapaana olevaan kulmaan. Jos hän onnistuu, ilman kotikulmaa jäänyt pelaaja siirtyy vuorostaan kentän keskelle.



PELI: KULJE ALITSENI

Välineet: pallo

Osallistujamäärä: yli 10 pelaajaa



Osallistujat jaetaan kahteen ryhmään, jotka asettuvat lattialle käsien ja jalkaterien varaan kasvot maahan päin. Viimeisenä oleva pelaaja kulkee toisten pelaajien alta pallon kanssa. Kaikkien pelaajien ali ryömittyään hän asettuu joukon jatkoksi samaan asentoon ja vierittää pallon takaisin seuraavana vuorossa olevalle pelaajalle. Ensimmäiseksi pallon maaliviivan yli saanut joukkue on voittaja.

PELI: HÖYHEN

Välineet: kaksi höyhentä

Osallistujamäärä: 2 tai enemmän

Pelaajat seisovat rivissä ja heittävät höyhenen niin pitkälle eteensä kuin pystyvät. Voittaja on se pelaaja, joka onnistuu heittämään höyhenen pisimmälle. Tämä peli on todella hauska.



PELI: ERILAINEN KORIPALLO

Välineet: pallo ja kori

Osallistujamäärä: yli 2 pelaajaa

Pelaaja seisoo selin koriin päin ja taivuttaa vartalonsa alaspäin niin, että voi nähdä korin jalkojensa välistä ja yrittää heittää pallon koriin. Voittaja on se pelaaja, joka saa eniten koreja viidestä heitosta.

PELI: TUOLILEIKKI

Välineet: tuoleja (yksi vähemmän kuin osallistujia), musiikkia (ei pakollinen)

Osallistujamäärä: yli 5 pelaajaa

Tuolit asetetaan ympyrään (tuolin selkä ympyrän keskusta päin). Osallistujat seisovat tuolien edessä ringissä.

Kun musiikki alkaa soida, pelaajat alkavat liikkua myötäpäivään tanssiaskeleita ottaen. Kun pelin vetäjä katkaisee musiikin, kunkin osallistujan on istuttava jollekin tuoleista (yksi tuoli yhtä pelaajaa kohti). Koska tuoleja on yksi liian vähän, yksi pelaaja jää ilman istumapaikkaa ja joutuu pois pelistä. Kaikki nousevat taas seisomaan, yksi tuoli siirretään sivuun ja seuraava kierros voi alkaa. Peli jatkuu, kunnes jäljellä on enää yksi pelaaja, joka on pelin voittaja.

Tätä peliä voidaan pelata eri tavalla liikkuen. Vetäjä voi esimerkiksi pyytää pelaajia kiertämään ympyrää yhdellä jalalla hyppien.



PELI: PLUS YKSI

VÄLINEET: EI VÄLINEITÄ

Osallistujamäärä: yli 5 pelaajaa

Kaikki osallistujat seisovat ringissä. Ensimmäinen pelaaja tekee jonkin liikkeen. Oikealla seisova pelaaja toistaa ensimmäisen pelaajan tekemän liikkeen ja tekee toisen liikkeen (ensimmäinen pelaaja toistaa liikkeen samaan aikaan toisen pelaajan kanssa). Tämän jälkeen kolmas pelaaja toistaa molemmat ensimmäiset liikkeet ja lisää kolmannen liikkeen (ensimmäinen ja toinen pelaaja toistavat liikkeet yhdessä kolmannen pelaajan kanssa). Peli jatkuu näin, kunnes ensimmäisen pelaajan vuoro tulee uudelleen, ja hänen on toistettava kaikki liikkeet (kaikki pelaajat tekevät liikkeet yhtä aikaa). Huomaa: mitä monimutkaisempia liikkeet ovat, sitä vaikeampi ja mielenkiintoisempi pelistä tulee.

PELI: EI SAA HÄIRITÄ

VÄLINEET: EI VÄLINEITÄ

Osallistujamäärä: rajoittamaton

Kaikki osallistujat seisovat ringissä ja laskevat yksi kerrallaan ääneen kahteenkymmeneen. Yksi pelaaja voi lausua minkä tahansa numeron useammin kuin kerran, mutta kukaan ei saa lausua kahta peräkkäistä numeroa. Jos kaksi pelaajaa lausuu saman numeron samaan aikaan, laskeminen aloitetaan alusta. Myöskään kummallakaan puolella lausujan vieressä seisova pelaaja ei saa lausua seuraavaa numeroa.

PELI: BANAANIVIESTI

Välineet: banaani

Osallistujamäärä: 6-10 pelaajaa

Pelaajat asettuvat makuulle nurmikolle tai lattialle suoraan linjaan siten, että kunkin pelaajan varpaat ovat noin puolen metrin päässä seuraavan pelaajan päästä. Ensimmäinen pelaaja nostaa



banaanin jaloillaan oman päänsä yli ja laskee sen seuraavan pelaajan jalkojen eteen. Seuraava pelaaja ottaa banaanista kiinni jaloillaan ja nostaa sen oman päänsä yli taas seuraavalle. Näin jatketaan, kunnes ollaan päästy jonon päästä päähän. Jos pelaaja pudottaa banaanin, hänen on kuorittava banaani jaloillaan ja syötävä se.

PELI: LEIJAKISA

Välineet: leija

Osallistujamäärä: 2 tai useampi

Osallistujat lennättävät leijaa ja yrittävät saada oman leijansa pysymään taivaalla mahdollisimman pitkään.

Leijakisa on hauska aktiviteetti ja samalla myös erinomainen lihasharjoitus niskavaivoista ja -kivuista kärsiville. Muista siis ottaa leija mukaasi joka viikonloppureissulle!



LATVIA

PELI: SOKEA LENTOPALLO

Välineet: läpinäkymätön lakana tai kangas tai muuta läpinäkymätöntä materiaalia, lentopallo

Osallistujamäärä: kuten tavallisessa lentopallossa, kaksi joukkuetta.

Peliä pelataan kuten tavallista lentopalloa, mutta lentopalloverkko peitetään kokonaisuudessaan läpinäkymättömällä materiaalilla.

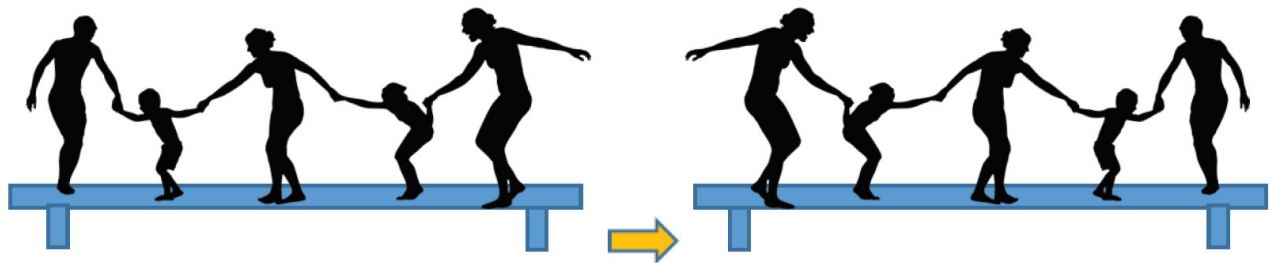


PELI: IHMISPALMIKKO

Välineet: pitkä tukki tai muu pitkä ja kapea esine

Osallistujamäärä: vähintään 4, mutta riippuu tukin tai muun kapean ja pitkän esineen pituudesta

Vähintään 4 pelaajaa asettuu seisomaan riviin tukin tai muun pitkän kapean esineen päälle, joka on hieman maata korkeammalla. Pelaajat vaihtavat keskenään paikkaa päinvastaiseen järjestykseen ilman, että yksikään pelaaja astuu välillä maahan. Jos alkuperäinen järjestys on esimerkiksi 1, 2, 3, 4, 5, vaihdetaan paikkoja siten, että uusi järjestys on 5, 4, 3, 2, 1, jolloin alussa tukin oikeassa päässä seissyt pelaaja siirtyy pelin aikana tukin vasempaan päähän. Pelin voi tehdä helpommaksi kiinnittämällä kuhunkin pelaajaan numerolapun.



PELI: HEINÄPAALIN PYÖRITYS

Välineet: pyöreä heinäpaali

Osallistujamäärä: kaksi tai useampia joukkueita, yhdessä joukkueessa 3-5 pelaajaa

Joukkueet vierittävät heinäpaalin kukkulan päälle ja sitten takaisin kukkulan juurelle. Maaliviivan ylitettyään koko joukkue kiipeää heinäpaalin päälle. Nopein joukkue voittaa.

PELI: ISOÄITI, TULE APUUN!

Välineet: ei mitään

Osallistujamäärä: yli 5 pelaajaa

Yksi osallistujista valitaan isoäidiksi. Isoäiti siirtyy sivummalle, koska hän ei saa nähdä, mitä muut pelaajat tekevät. Muut pelaajat seisovat ringissä ja pitävät toisiaan käsistä kiinni.



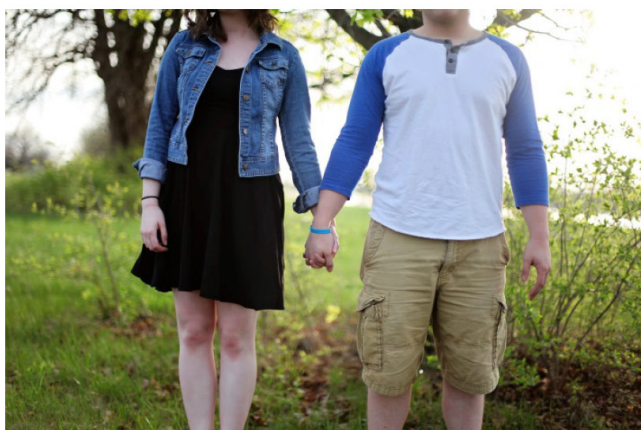
Pelaajat kiertävät itsensä mahdollisimman monimutkaiseen solmuun irrottamatta käsiä. Kun pelaajat ovat valmiita, he huutavat: ”isoäiti, isoäiti, tule apuun!”. Isoäiti tulee pelaajien apuun ja yrittää selvittää solmun irrottamatta pelaajien käsiä toisistaan.

PELI: SADEJUOKSU

Välineet: pitkähihainen yläosa ja pitkät housut

Osallistujamäärä: 2 tai enemmän

Pitkähihaisiin yläosiin ja pitkiin housuihin pukeutuneet osallistujat juoksevat sateessa määrätyn matkan. Voittaja on se pelaaja, jonka vaatteet ovat lopussa kuivimpia (mitataan kuiva kohta tietystä paikasta). Voidaan käyttää kilpailun viimeisenä vaiheena, jos ulkona sataa vettä.



PELI: VIIMEINEN PARI HALKI

Välineet: ei mitään

Osallistujamäärä: mahdollisimman monta pelaajaa

Mitä enemmän pelaajia, sitä hausempi pelistä tulee. Pelaajat seisovat parijonossa pitäen pariaan kädestä kiinni. Pelin vetäjällä ei ole

paria, vaan hän seisoo muiden edessä ja sanoo ”viimeinen pari halki!”.

Viimeisenä oleva pari lähtee juoksemaan kumpikin omalta puoleltaan. Pari yrittää päästä jonon etummaisiksi ja ottaa toisiaan uudelleen kädestä. Jos pelin vetäjä saa jomman kumman parista kiinni, ilman paria jääneestä pelaajasta tulee uusi vetäjä. Edellinen vetäjä ja kiinni jäänyt pelaaja muodostavat uuden parin, joka asettuu jonon etummaisiksi.

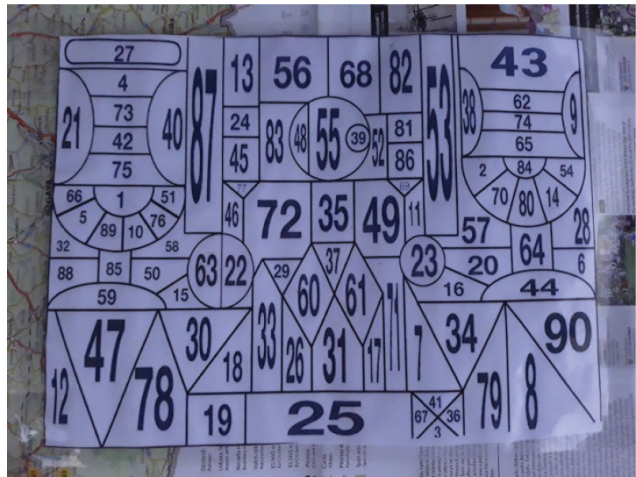
Tämä leikki kehittää koordinaatiokykyä, opettaa juoksemaan kovaa ja toimimaan yhteistyössä sekä reagoimaan nopeasti muuttuvaan tilanteeseen.

PELI: ETSI OIKEA NUMEROJÄRJESTYS

Välineet: paperiarkki, johon on kirjoitettu numerot 1-90 eri kokoisina ja eri muotoisina

Osallistujamäärä: pelin voi ratkaista yksin tai joukkueissa

Jokainen pelaaja saa paperiarkin, johon on kirjoitettu numerot 1-90. Numerot ovat paperiarkilla satunnaisessa järjestyksessä, ja ne voivat olla eri kokoisia ja eri muotoisia. Tavoitteena on löytää kaikki numerot nousevassa järjestyksessä ja sanoa numero aina löydettyäessä ääneen.



PELI: KIVI HYPPÄÄ!

Välineet: pieni kivi, joka mahtuu piiloon käden sisään

Osallistujamäärä: Vähintään 4

Tämä leikki vaatii vähintään 4 pelaajaa. Pelaajat istuvat ringissä lähellä toisiaan. Pelin vetäjällä on kivi, jonka hän pitää piilossa käsissään. Vetäjä kävelee pelaajien ympäri ja esittää laittavansa kiven eri pelaajien käsiin, mutta laittaa kiven oikeasti vain yhden pelaajan käteen. Kivi pysyy koko ajan piilossa! Lopuksi vetäjä huutaa: "kivi hyppää!" ja pelaaja, jonka kädessä kivi on, yrittää hypätä ylös. Toiset taas yrittävät estää kiveä pitelevää pelaajaa hyppäämästä. Tämä leikki kehittää havainnointikykyä ja toisten ihmisten reaktioiden ennakoimista sekä opettaa toimimaan nopeasti.

PELI: JÄÄTYNEET

Välineet: ei mitään

Osallistujamäärä: 3 tai useampi

Yksi osallistujista valitaan kiinniottajaksi. Kun kiinniottaja koskettaa toista pelaajaa, tämä "jäätty" eli jää paikalleen liikkumatta. Muut pelaajat voivat "sulattaa" jäätyneet pelaajat koskettamalla heitä.



Kiinniottaja yrittää jäädyttää mahdollisimman monta pelaajaa ja pitää samalla silmällä jäätyneitä pelaajia sulattavia muita pelaajia niin, että jäädytetyt pelaajat pysyisivät jäätyneinä. Peli loppuu, kun kaikki pelaajat ovat jäätyneet.



PELI: MAATA KORKEAMMALLE

Välineet: ei mitään

Osallistujamäärä: 3 tai useampi

Yksi pelaajista on kiinniottaja, ja muut pelaajat yrittävät juosta pakoon kiinniottajaa. Kun pelaaja on tietyllä turvapaikalla, kiinniottaja ei voi koskettaa häntä. Turvapaikkoja ovat kaikki maata

korkeammalla olevat paikat, kuten portaat, tuolit, pöydät, riittävän isot kivet jne. Kiinniottaja yrittää koskettaa pelaajaa ennen kuin pelaaja ehtii turvapaikkaan. Kiinnijääneestä pelaajasta tulee uusi kiinniottaja.

SUOMI

PELI: POKEMON GO ILMAN PUHELINTA

Välineet: paperia, värikyniä

Osallistujamäärä: rajoittamaton

Pokemon GO ilman puhelinta on idea, joka syntyi ideakilpailun tuloksena lasten iltapäiväkerhossa Mikkelissä. Ajatuksena on, että lapset osallistuvat aktiviteettiin jo sen suunnitteluvaiheessa valitsemalla 10 eri pokemonia. Pokemonit piirretään paperille, ja piirroksissa käytetään luovuutta ja mielikuvitusta (kuvataideosuus). Ohjaaja sijoittaa pokemonit eri paikkoihin joko sisätiloihin tai ulos ja keksii jokaiselle pokemon-pisteelle jonkin liikuntatehtävän.

Lapset yrittävät suorittaa koko tehtäväradan ja kerätä kaikki pokemonit. Jokaisesta pokemonista saa tarran. Jos peliä on tarkoitus pelata saman lapsiryhmän kanssa useamman kerran, voitte seuraavalla kerralla lisätä uusia pokemoneja ja liikuntatehtäviä. Lapsista peli oli oikein hauska!



PELI: PLOGGING

Välineet: roskapusseja, kertakäyttökäsiineitä

Osallistujamäärä: rajoittamaton

Plogging eli roskajuoksu sopii lapsille, nuorille, aikuisille ja vanhuksille. Osallistujat kootaan yhteen, ja kaikille annetaan roskapussit ja kertakäyttökäsiineet. Ryhmän jäsenet voidaan jakaa joukkueiksi. Ryhmä voi päättää, halutaanko juosta vai kävellä. Myös reitti valitaan yhdessä. Reitti kuljetaan siten, että matkan varrelta kerätään roskaa roskapusseihin. Eniten roskaa keränneelle osallistujalle tai joukkueelle voidaan antaa palkinto. Peli yhdistää kaksi tärkeää asiaa: fyysisen aktiivisuuden ja maapallosta huolehtimisen. Peli on saanut hyvän vastaanoton osallistujien keskuudessa. Se myös motivoi ihmisiä liikkumaan, koska pelin juoksun tai kävelyn lisäksi lenkillä tehdään myös arvokasta työtä.



PELI: KÄVELYBINGO

Välineet: paperiarkit, joissa on erilaisten esineiden kuvia

Osallistujamäärä: rajoittamaton

Tämä aktiviteetti on ideakilpailun tulos, ja se vie osallistujat yhteiselle kävelyretkelle. Se sopii erityisesti esimerkiksi sopeutumiskurssilla oleville maahanmuuttajille tai pakolaisille, mutta myös uusia kieliä opiskeleville lapsille ja muille ryhmille. Valmista ensin paperi, jossa on kuvia erilaisista esineistä tai asioista, joita kävelyllä voi nähdä. Tulosta paperit ja jaa yksi kullekin ryhmän jäsenelle. Tämän jälkeen ryhmä lähtee yhdessä

kävelyllä (30-60 min.). Havaitessaan matkan varrella paperilla olevan esineen, kukin kirjoittaa esineen nimen kuvan viereen opeteltavalla kielellä.

PELI: PÖYTÄPALLO

Välineet: 2 pehmeää palloa

Osallistujamäärä: rajoittamaton

Seniorit istuvat pöydän ympärillä, ja keskelle pöytää asetetaan iso pehmeä pallo. Jokainen yrittää vuorollaan heittää toista pehmeää palloa ja osua sillä pöydän keskellä olevaan palloon. Kun pelaaja osuu palloon, hän kertoo muille jotain itsestään. Tämä leikki ei ole pelkästään fyysinen, vaan se harjoittaa myös aivoja. Vanhetessaan ihminen alkaa unohtella asioita, ja tämä peli on hyvä tapa olla vuorovaikutuksessa, kehittää ihmissuhteita ja samalla harrastaa liikuntaa.



PELI: SEURAA JOHTAJAA

Välineet: ei mitään

Osallistujamäärä: rajoittamaton

Ideakilpailun aikana kehitimme seuraa johtajaa -leikkiä.

Seuraa johtajaa sopii päiväkoteihin, mutta lapset voivat leikkiä myös vanhempiensa ja isovanhempiensa kanssa.

Aikuisen on ensin valittava aktiviteetille sopiva paikka. Keskustelussa puistoja pidettiin hyvinä paikkoina, koska niissä ei ole liikennettä tai muita tekijöitä, jotka tekisivät leikistä vaarallisen. Leikissä aikuinen johtaa häntä seuraavia lapsia erilaisten esteiden ohi tai tekee erilaisia hassuja liikkeitä (muutaman sekunnin pysähdys, hassut hyyt jne.), joita lasten on matkittava. Kun lapset ovat oppineet leikin hyvin, kukin voi olla vuorollaan johtaja.

Seuraa siis johtajaa ja pidä hauskaa!



PELI: KEPPIHEVOSLAUKKA

VÄLINEET: keppihevonen on lasten leluhevonen.

Osallistujamäärä: rajoittamaton

Nykyisin keppihevosilla ratsastavat lasten lisäksi myös teinit ja aikuisetkin. Pelaajat kisaavat juoksuradalla. Voittaja on se pelaaja, joka ensimmäiseksi ylittää maaliviivan.

Pelaajat voivat kilpailla keppihevosilla samoissa lajeissa kuin oikeatkin hevoset.

PELI: LUMIVEISTOKSET

VÄLINEET: käsineet, erilaiset työkalut

Osallistujamäärä: rajoittamaton

Lumiveistosten tekeminen on hauskaa liikuntaa koko perheelle. Harrastuksessa viehättää etenkin luovuuden ja yhteistyön yhdistelmä.

Suunnittele ja piirrä veistos mittoineen ensin paperille kahdesta kulmasta.

Varaa mukaan sopivia työkaluja, kuten saha, lapio, lyhyitä laudanpätkiä, muoviputkia, muuraustyökaluja jne.

Valmista muotti: ota iso ja tukeva pahvilaatikko ja irrota siitä pohja ja kansi.

Aseta muotti tasaiselle alustalle, käytä lumilapiota ja täytä muotti lumella 20 cm kerrallaan. Voit käyttää sekä märkää että kuivaa pakkaslunta. Tiivistä lumi tallaamalla ja riko kovat lumipaakat.



Kun muotti on lähes täynnä, taputtele muottia kaikilta sivuilta tasaisesti käsin, kunnes muotti nousee helposti ylös. Voit tehdä veistoksesta niin korkean kuin haluat.

Kun korkeus on riittävä, voit irrottaa muotin. Veistäminen kannattaa aloittaa aihion yläpäästä. Kokeile erilaisia työkaluja – harjoitus tekee mestarin. Käytä lämpimiä ja vedenpitäviä käsineitä.



Vertaile veistosta piirroksiisi aina silloin tällöin.

Kun viimeistelet veistoksen yksityiskohtia, voit lisätä tarvittaessa lunta (käytä vettä, jos tarpeen). Erillisiä pienempiä muotteja voidaan myös käyttää tietyn muotoisten yksityiskohtien muovaamiseen. Lumiveistoksista saa parhaita valokuvia usein pimeällä. Voit myös valaista veistoksen.



Lumiveistosten tekeminen on hauskaa liikuntaa koko perheelle. Harrastuksessa viehättää etenkin luovuuden ja yhteistyön yhdistelmä.

Nämä ohjeet laati Markku Sohlman Mäntyharjun Reissupolusta, joka on Villages on Move -hankkeen sidosryhmä.

VIRO

PELI: LAKANAJALKAPALLO

Välineet: lakana, jalkapallo

Osallistujamäärä: rajoittamaton. Kaksi joukkuetta

Leikkaa lakanan molempiin päihin niin suuri reikä, että jalkapallo mahtuu siitä läpi. Joukkueen jäsenet vetävät lakanaa kireälle kustakin kulmasta.

Joukkueen tavoitteena on vierittää jalkapallo toisessa päässä olevasta reiästä liikuttamalla lakanaa (nostamalla, laskemalla, kääntämällä).

Peliaika on seitsemän minuuttia, ja voittaja on eniten maaleja tehnyt joukkue.

PELI: ILMAPALLOTANSSI

Välineet: ilmapalloja, narua tai lankaa, musiikkia

Osallistujamäärä: rajoittamaton

Pelissä tanssitaan pareittain. Kunkin parin toisen pelaajan jalkaan kiinnitetään narulla tai langalla ilmapallo. Muut parit yrittävät puhkaista ilmapallon tanssin aikana. Samaan aikaan he yrittävät suojella omaa ilmapalloaan puhkeamiselta. Voittaja on se pari, jonka ilmapallo on ehjä tanssin päätyttyä. Peliaika ja pelin tahti riippuu pelaajien fyysisestä kunnosta.



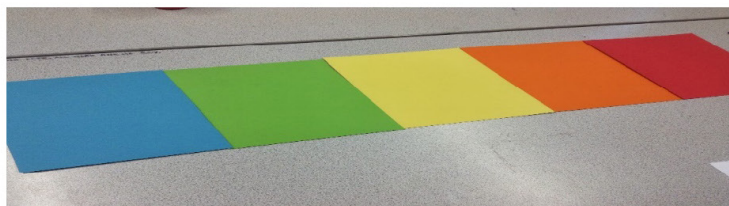
PELI: VÄRIKKÄÄT PAPERIT

Välineet: A4-väripaperiarkkeja

Osallistujamäärä: enintään 8 pelaajaa (4 paria)

Levitä väripaperiarkkeja lattialle – käytä mahdollisimman montaa eri väriä. Käytä vähintään 4 arkkia jokaista väriä.

Pelaajat pelaavat pareittain. Pelin vetäjä sanoo ääneen aina jonkin värin nimen paikallisella kielellä ja englanniksi. Pelaajat menevät seisomaan oikean värisen paperin päälle. Paikaltaan horjunut tai virheen tehnyt pari joutuu pois pelistä. Voittaja on se pari, joka on viimeisenä jäljellä eikä tee virheitä.



PELI: YÖ ELÄINTARHASSA

Välineet: paljon pehmoeläimiä

Osallistujamäärä: rajoittamaton

Tässä pelissä osallistujien määrää ei ole rajoitettu. Pelaajat seisovat ringissä ja heittävät pehmoeläimiä toinen toisilleen ääntä päästämättä.

Puhuminen on kiellettyä, ja pelaajat voivat kommunikoida vain katseillaan. Jos pelaaja pudottaa pehmoeläimen, hän joutuu pois pelistä. Pelissä voi olla kerrallaan useita pehmoeläimiä osallistujien taitotasosta riippuen. Peli päättyy, kun jäljellä on yhtä monta pelaajaa kuin pehmoeläimiä.

PELI: KISSANELÄMÄÄ

Välineet: musiikkia

Osallistujamäärä: rajoittamaton

Pelaajat esittävät kissoja, jotka liikkuvat sulavasti musiikin tahtiin. Pelin vetäjä antaa pelin aikana ohjeita: ”kissa nukahtaa”, ”kissa saa hiiren kiinni”, ”kissa venyttelee” jne. Pelaajat jähmettyvät nukkuvan, syövän, venyttelevän jne. kissan asentoon ja pysyvät asennossa, kunnes musiikki alkaa uudelleen. Edut: Kissojen liikkeiden matkiminen on fyysisesti haastavaa ja vaatii paljon venyttelyä. Asennon säilyttäminen harjoittaa lihaksia ja tasapainoa. Lopuksi palkitaan parhaiten kissaa matkinut pelaaja.



PELI: JÄTTILÄISEN VOIKUKKAKETJU

Välineet: voikukkia, (vaatteet, jotka saavat tahraantua)

Osallistujat jaetaan pareihin, joista toinen on poimija ja toinen punoo ketjua. Rooleja saa vaihtaa. Parit aloittavat ketjujen punomisen, ja voittajaksi valitaan se joukkue, joka punoo pisimmän ketjun 10 minuutissa (tai muu haluttu peliaika).

PELI: KANANMUNAVIESTI

Välineet: kananmunia

Osallistujamäärä: rajoittamaton

Osallistujat jaetaan kahteen yhtä suureen joukkueeseen. Joukkueet seisovat jonossa noin puolen metrin päässä toisistaan.

Pelin vetäjä antaa kummallekin joukkueelle kananmunan, ja pelaajat vierittävät munan maata pitkin toinen toisilleen aina jonon toiseen päähän asti. Muna ei saa rikkoutua. Munaa ei saa myöskään nostaa maasta. Peliä voidaan pelata kananmunan sijasta myös pallolla, mutta koska munaa on käsiteltävä varovaisemmin, peli on silloin jännittävämpi. Voittaja on se joukkue, joka saa kananmunan vieritettyä loppuun asti ilman, että se rikkoutuu.

Tämä harjoitus voi olla vanhuksille haasteellinen (vaatii taivuttelua), joten senioreille sitä kannattaa helpottaa (istutaan jonossa jne.).

Viitteet

1. Dos and Don'ts for Small Group Ideation Sessions" – artikkeli, Paul Sloane
2. "How to get the most out of your creative workshop" – artikkeli, Kajsas Westman
3. Creative Workshop – verkkokurssi, DIYLearn
4. "How to make creative workshops fun for everyone" – artikkeli, Petter Karlsson
5. Creativity - Mark A. Runco - 2004
6. The SEEDS innovation - Elaine Dundon - 2002
7. <https://pixabay.com/>
8. <https://www.pexels.com/>
9. VOMB-hankkeen henkilökunnan kuvat ja piirrookset.
10. <https://www.shutterstock.com/>

