



KOKO
SUOMI
LEIKKI/

TERHOKERHO

HANDBOK



KOKO SUMA LEIKKI/



”Det var en gång en stor ek under vilken barnen i byn brukade samlas för att leka. Den gamla ekens väldiga krona skänkte behaglig skugga från solens heta strålar och skydd mot plötsliga regnskurar. På vintern byggde ekorrarna bo bland ekens grenar och om sommaren fladdrade färggranna fjärilar förbi på ängen.

Runt eken föll ekollon som ekorrarna och barnen samlade i kapp med varandra. För alla vet att ekollon är lämpliga för många lekar. Därför började man kalla platsen för Terhokerho. Mor- och farföräldrar tittade på när barnen lekte och en efter en gick de ivrigt med i leken. Rätt ofta anslöt sig också andra vuxna till skaran och under den gamla eken ljöd skrattet från personer i alla åldrar. Det här var stunder som barnen gillade bäst.

I sina fickor spred barnen ut ekollonen från trädet till nya platser. De växte till nya ekar och på så vis uppstod nya lekplatser – nya Terhokerho-klubbar där barn och vuxna kunde leka tillsammans.”



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



KOKO SUOMI LEIKKI/



LEK ÄR BRA FÖR ALLA OBEROENDE AV ÅLDER

”Undersökningar visar att de faktorer som påverkar barnets psykiska resurser mest vid sidan om barnets föräldrar och föräldraskapet är lek, delad glädje och mänskliga relationer som överskrider generationsgränserna. De skänker styrka i livets alla skeden.”

Tuula Tamminen, professor inom barnpsykiatri

Barn betraktar världen med öppet sinne. En fjäril som fladdrar över ängen eller en knotig gren kan locka barnet på ett stort äventyr. Fantasin är en mäktig kraft.

För barnet är fantasi och lek viktiga delar av tankeverksamhetens utveckling, lärandet och välbefinnandet. Leken hjälper barnet att bearbeta sina erfarenheter samt att gestalta och förstå dem bättre. Samtidigt utforskar barnet sina egna känslor. I leken får barnet utlopp för ångest och konflikter samtidigt som önskningar går i uppfyllelse. Genom att leka lär sig barnet många färdigheter, t.ex. att fantisera, vilket ligger till grund för all kreativitet.

Lek är tillfredsställande också för vuxna. Umgänget mellan vuxna och barn är berikande för bådas liv. Ett växande barn behöver den livserfarenhet och kollektiva trygghet som den äldre generationen kan erbjuda. Äldre förmedlar sin livserfarenhet till barnet liksom även släktens, traktens och samhällets traditioner. I sin bästa form främjar mötet mellan olika generationer alla parter välbefinnande: barnet får stressfri tid, erfarenheter och trygghet i en vuxens sällskap medan äldre får meningsfullt innehåll i sin vardag. Delad lek skapar gemensam glädje.

Målet med projektet Koko Suomi leikkii är att i hela Finland skapa mötesplatser för olika generationer, Terhokerho-klubbar, där barn och vuxna från olika bakgrunder och livssituationer kan umgås och leka tillsammans i en stressfri miljö. Projektet finansieras av Finlands Kulturfond och genomförs av Mannerheims Barnskyddsförbund och Finlands Röda Kors under åren 2014–2016.

Denna handbok är avsedd som hjälp för organisationernas lokalföreningar och avdelningar samt deras frivilliga som planerar att starta och driva en Terhokerho. Handboken innehåller grundläggande information om Terhokerho-klubbarna, anvisningar för hur man grundar en klubb och utnyttjar projektmaterial samt exempel på program.

Med en önskan om glada stunder i lekens tecken!



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



KOKO SUMA LEIKKI/



Finlands Kulturfond

- privat stiftelse som grundades år 1939, främjar kulturen som en oavhängig och självständig aktör
- består av en allmän fond och cirka 800 namngivna fonder som grundar sig på privatpersoners och sammanslutningars donationer
- beviljar årligen över 30 miljoner euro i stipendier till personer och sammanslutningar som verkar inom olika vetenskaps-, konst- och kulturområden
- stipendier beviljas från centralfonden och 17 landskapsfonder
- anordnar bland annat kurser, föreläsningar och andra evenemang som främjar kulturlivet i vårt land samt driver museet och konsthemmet Kirpilä. Kulturfondens främsta internationella evenemang är Mirjam Helin-sångtävlingen som anordnas vart femte år.

Mannerheims Barnskyddsförbund

- öppen, riksomfattande medborgarorganisation
- främjar barns, ungas och barnfamiljers välbefinnande
- har över 91 000 medlemmar och 558 lokalföreningar i hela Finland
- politiskt och religiöst obunden
- arbetsformer bland annat familjecaféer, föräldragrupper, klubbar, familjefaddrar, reservmor- och farföräldrar, barn- och ungdomstelefon, vänelever och barnvakter
- påverkar aktivt det barn- och familjepolitiska beslutsfattandet
- värden: respekt för barnet och barndomen, gemensamt ansvar, mänsklighet, jämlikhet och glädje
- i verksamheten betonas barnets delaktighet, samarbete, öppenhet och generationsöverskridande stöd för barndomen

Finlands Röda Kors

- hjälper nödställda i Finland och utomlands
- politiskt och religiöst obunden
- cirka 90 000 medlemmar och 45 000 aktiva frivilliga, över 500 lokala avdelningar
- verksamhetsformer bland annat nödhjälp vid olyckor i hemlandet, insamlingar, första hjälpenverksamhet, vänverksamhet och stöd till närståendevårdare, hälsofrämjan, klubbar och läger för tonåringar, invandrarbete, koordinering av den frivilliga räddningstjänsten, hjälp av offer för naturkatastrofer och krig och utvecklingssamarbete runtom i världen
- principer: humanitet, opartiskhet, neutralitet, självständighet, frivillighet, universalitet, enhet



KOKO SUOMI LEIKKI/



VAD ÄR TERHOKERHO?

Namnet Terhokerho kommer från symbolen för Finlands Kulturfonden, som finansierar projektet Koko Suomi leikkii. Terhokerho är en mötesplats för olika generationer dit alla – såväl barn och pensionärer som andra vuxna – är välkomna. Verksamheten grundar sig på lek och samvaro och har planerats särskilt för barn i 5–10-års ålder.

Klubbträffar ordnas regelbundet till exempel i form av pysselstunder varje vecka eller samlingsplatser som är öppna för alla. Klubbarna samlas året om förutom under skolloven och en klubbgång är 1–2 timmar lång. Terhokerhos evenemang är avgiftsfria, öppna för alla, och man kan också delta i dem mitt under verksamhetsperioden. Klubbarna leds av frivilliga. Terhokerho kan ordnas till exempel på en skola, ett bibliotek, i Mannerheims Barnskyddsförbunds familjecafé, i Finlands Röda Kors klubbrum eller i en motsvarande lokal.

Projektets anställda, dvs. lekambassadörerna, ansvarar för att grunda klubbarna tillsammans med Mannerheims Barnskyddsförbunds lokalföreningar och Röda Korsets avdelningar samt deras frivilliga. Klubbarna leds av frivilliga som får handledning för uppgiften av lekambassadören i området. Klubbledarna kan vara vilken pålitlig vuxen som helst som gärna vill dela sin tid med barnen och som är intresserad av verksamhet och lek över generationsklyftorna.

Terhokerho-verksamheten planeras tillsammans med deltagarna. Det är fritt fram att komma med idéer. Gemensamt för alla Terhokerho-klubbar är stressfri samvaro.

På sidan 8 och framåt finns anvisningar för lek, spel och annan gemensam sysselsättning. När människor i olika åldrar träffas kan alla lära sig av varandra och komma med idéer om helt nya trevliga aktiviteter.

Terhokerhos principer

- Alla är välkomna till Terhokerho.
- Det kostar ingenting att delta.
- Samvaron är stressfri.
- Verksamheten planeras tillsammans.
- Klubbarna leds av frivilliga.



KOKO SUMA LEIKKI/



At grunda en Terhokerho

Lekambassadören sammanbollar nyckelpersoner och frivilliga från Mannerheims Barnskyddsförbunds förening och Röda Korsets avdelning på orten samt andra eventuella samarbetspartner till en gemensam workshop.

Där planerar och beslutar man hurdan verksamhet som ska startas på orten i fråga, var klubben ska träffas, hur man ska rekrytera frivilliga och var och hur man ska informera om verksamheten. Det är också viktigt att tillsammans fundera över hur man ska locka deltagare till klubben och hur man ska få dem att återvända. Som hjälp i planeringen används Terho-stigen.

När man tillsammans har beslutat om grundandet av klubben och verksamhetens innehåll utser man till ansvarig instans Mannerheims Barnskyddsförbunds förening eller Röda Korsets avdelning. Därefter omfattas verksamheten av den utsedda organisationens försäkringar. Innan verksamheten inleds är det viktigt att presentera Terhokerho-klubbens planer inför den egna föreningens eller avdelningens styrelse så att alla vet vad projektet och verksamheten går ut på.

På orten utses en kontaktperson som fungerar som länk mellan lekambassadören, Terhokerho-klubbens frivilliga och föreningen och/eller avdelningen. Kontaktpersonen har i uppgift att bokföra de frivilliga som deltar, komma överens om ansvarsturer samt tillsammans med lekambassadören och de andra frivilliga planera hur verksamheten ska fortskrida. Eventuella andra uppgifter som handhas av kontaktpersonen fastställs gemensamt och antecknas.

Terho-stigen som hjälp vid planering

Terho-stigen består av 5 etapper som erbjuder hjälp med viktiga frågor som ni kan fundera på innan klubben grundas.

Etapp 1: VERKSAMHETEN

Vad för verksamhet behövs på er ort: utflykter i naturen, lekar på gården eller gemensamma pysselstunder? Avslappnat umgänge på en trivsamt plats? Finns det redan verksamhet på orten som för samman olika generationer eller någon annan som ni kan samarbeta med? Kom ihåg att kartlägga samarbetsmöjligheterna med bl.a. skolor och daghem i området. Vilka seniorgrupper verkar i er kommun? Tänk på att den bärande tanken är stressfri samvaro för barn och vuxna.

Etapp 2: LOKALEN

Finns det en plats dit det är lätt att ta sig? Vilka lokaler har lokalföreningen och/eller avdelningen till sitt förfogande? Kan ni utnyttja offentliga lokaler, till exempel biblioteket, i er verksamhet? Finns det andra lokaler i kommunen som ni kan få använda gratis? Vilken lokal lämpar sig bäst för er verksamhet? Eller måste ni planera verksamheten utifrån den lokal ni har till ert förfogande?





Etapp 3: **HITTA KLUBBEN**

När ni har fattat beslut om verksamheten och lokalen kan ni fundera på hur invånarna ska hitta till Terhokerho-klubben. På vilket sätt och var kan ni berätta om verksamheten, var kan ni göra reklam för den och hur kan ni locka barn, familjer och vuxna i olika livssituationer att delta? I projektmaterialiet finns annonsunderlag som kan användas i den lokala annonseringen, till exempel på offentliga anslagstavlor. Det lönar sig att placera ut informationsskyltarna som finns i Terho-ryggsäcken så att invånarna ser att klubben finns. Kom också ihåg att utnyttja alla andra avgiftsfria informationskanaler, såsom lokala tidningsspalter och webbsidor. Glöm inte att djungeltelegrafan fortfarande hör till de bästa metoderna för informationsspridning.

Etapp 4: **MÖTAS**

Fundera tillsammans på hur ni själva vill bli bemötta i en liknande klubb. Hur ska deltagarna bemötas? Hur kan ni skapa verksamhet där olika generationer träffas och trivs tillsammans?

Etapp 5: **ÅTERVÄNDA**

Vilka minnen om klubben vill ni att deltagarna i Terhokerho tar med sig hem? Vad är det som får barn och vuxna att återvända till klubben? Målet är att skapa en klubb som lockar deltagarna att återvända gång efter gång.

HJÄLP FÖR KLUBBLEDARE

Terho-ryggsäcken

I Terho-ryggsäcken finns redskap för att starta och planera klubben. Ryggsäcken innehåller en mapp med blanketter och material för att skapa rätt image för Terhokerho-klubben och klubbverksamheten.

- **Terho-foldern** är en allmän broschyr. Den innehåller anvisningar som det lönar sig att beakta under klubb tillfällena. Foldern kan placeras som en solfjäder på hyllan eller på bordet för att skapa rätt image i klubbbrummet.
- **Pinsen** är en frivillig symbol som kan fästas på bröstet medan Terhoklubben pågår.
- **Terho-stämpeln** används för att ge en stämpel till deltagarna för varje besöks gång. Ni kan tillsammans pyssla ett eget Terho-pass till varje deltagare där ni samlar stämplat.
- **Terho-klockan** är en bjällra som man klingar i för att få deltagarnas uppmärksamhet när man börjar och avslutar verksamheten.
- **Terho-tyget** kan användas för att bygga en koja, som sittunderlag under en sagostund, som draperi eller som kuliss för en dockteater. Fantasin har inga gränser.
- **Terho-kassen** används för att förvara och transportera utrustning och tillbehör som behövs för verksamheten.



- **Informationsskylten** används för att hänga upp klubbmedlemslistan och/eller annan information och placeras ut utanför klubblokalen.
- **Dagboken** används för att skriva upp lekar, deltagarnas tankar samt de frivilligas egna observationer och hälsningar till andra frivilliga. Dagböckerna utnyttjas i dokumenteringen av projektet.

I blankettmappen finns olika blankettunderlag bland annat för statistikföring av klubben. De fylls i och ges till projektets kontaktperson som i sin tur vidarebefordrar dem till lekambassadören.

Principerna för verksamheten i Terhokerho-klubben

Terhokerho-klubbens ledare ser till att alla umgås och trivs i klubben. Detta lyckas bäst om man kommer ihåg följande saker.

Planering tillsammans

Varje deltagare har möjlighet att delta i planeringen, genomförandet och utvärderingen av verksamheten. Deltagarna tillfrågas varje gång om de har önskemål för följande gång. Önskemålen uppfylls i takt med att verksamheten framskrider. Varje klubbgång ska planeras fritt så att det finns plats för deltagarnas egna önskemål och idéer.

Uppskattning

Varje deltagare i klubben uppskattas för sin egen skull. Klubbmedlemmarna kan delta i verksamheten utifrån sina egna förutsättningar. Man behöver inte delta i all verksamhet. I en bra klubb finns det också plats och förståelse för annorlunda känslor och känslouttryck.

Uppmuntran

Det viktigaste i Terhokerho-klubben är samvaro och gemensam sysselsättning. Det lönar sig att ha sådant program som alla deltagare kan känna att de lyckas med. Alla uppmuntras och stöds.

Ansvar

De frivilliga ser till att det är tryggt i klubben: lokaler och redskap ska vara i skick. De frivilliga skapar verksamhet och uppmuntrar till lek där man framhäver vikten av att ta hänsyn till andra och betonar frivillighet och jämlikhet. Terhokerho-klubbarna statistikförs på nationell nivå. Den frivilliga fyller för varje gång i en färdig deltagarblankett och skickar den till kontaktpersonen för sin förening eller avdelning.

Deltagarblanketter finns i blankettmappen i Terho-ryggsäcken. De frivilliga ansvarar för att de i god tid meddelar föreningens eller avdelningens kontaktperson om de har förhinder att leda klubben.



Rättigheter

De frivilliga har rätt att få stöd och hjälp av lekambassadören i sitt område. De frivilliga har rätt att påverka klubbens innehåll. Varje frivillig känner själv bäst till sin egen förmåga och sina egna gränser.

Kommunikationstips för Terhokerho

Det lönar sig att informera om klubbverksamheten i god tid och i tillräcklig omfattning. Genom att göra reklam får man deltagare att dyka upp.

Det är viktigt att Terhokerho-klubbarna har en enhetlig image. För detta ändamål finns färdiga annonsunderlag och presentationsmaterial. På annonsunderlaget är det lätt att fästa ett A4-ark, där man kan anteckna eller skriva ut nödvändiga uppgifter. För detta ändamål används fonten Georgia i Word. Bilder och Terhokerho-symbolen kan laddas ned från bildbanken på projektets webbsidor.

Webbsidorna finns på adressen www.kokosuomileikkii.fi. På sidorna får man grundläggande information om projektet och där finns bland annat intressanta artiklar som skrivits av sakkunniga. Terhokerho-avsnittet är avsett särskilt för frivilliga och deltagare i klubbarna. Där finns viktiga kontaktuppgifter och information om andra klubbar. Man kan dela med sig av positiva erfarenheter och få tips av andra.

Projektet Koko Suomi leikkii finns också på Facebook och Twitter. Via Facebook går det smidigt att vara i kontakt med lekambassadörerna och de andra Terhokerho-klubbarna i landet. Projektets statusuppdateringar och Twitter-meddelanden får gärna vidarebefordras till andra.

Terhokerho-klubbarna är en ny företeelse som intresserar också journalister. Man kan komma överens med lekambassadören om när man ska bjuda in en lokal journalist för att ta del av klubbverksamheten. Det är viktigt att deltagarna informeras på förhand om när journalisten kommer att vara på plats. Man kan alltid be att få läsa artikeln innan den publiceras så att man kan kontrollera alla citat och vid behov begära att de korrigeras.

Om det inträffar någonting tråkigt i klubben ska lekambassadören kontaktas omedelbart.

Tycker du om att skriva eller fotografera?

Vi publicerar gärna foton och berättelser om klubbverksamheten från olika håll i Finland på projektets webbsidor! Du kan skicka texter och foton antingen till lekambassadören eller direkt till de ansvariga för projektkommunikationen på adressen mll@mll.fi. Kom ihåg att man alltid måste komma överens om fotografering med deltagarna på förhand. Av lekambassadören får du anvisningar

KOKO SUOMI LEIKKI/



om fotografering och en blankett för fotograferingstillstånd. Vi tar gärna emot också videor.

HJÄLP FÖR KLUBBLEDARE

I detta avsnitt har vi samlat exempel på hur man kan genomföra klubbverksamheten och de gemensamma aktiviteterna. Exempelen har tagits fram i samband med workshopar under projektets pilotskede. Som exempel har valts aktiviteter som fört samman olika generationer och som uppmuntrat till lek och fantasi. Ni kan använda idéerna på ett kreativt sätt i er egen verksamhet! Kom ihåg att ni också kan dela med er av egna nya idéer på projektets webbsidor www.kokosuomileikkii.fi.

Alla exempel har samma uppbyggnad som är utmärkande för Terhokerho-klubben:

1. Börja verksamheten med att klinga i klockan. Sätt er i ring och bekanta er med varandra.
2. Program.
3. Avsluta verksamheten med att klinga i klockan. Sätt er i ring, berätta vad ni tyckte om programmet och låt varje deltagare komma med önskemål om följande gång.

Exempelen innehåller färdiga idéer för hur klubben ska inledas och avslutas. Ni kan också använda de lekar som har sammanställts i kapitel 4 eller som finns på webbsidorna www.kokosuomileikkii.fi.

Sagostund

Sagoringen

I Sagoringen berättar de frivilliga klubbledarna historier och delar med sig av minnen som diskuteras tillsammans. Barnen lär sig nya historier och får samtidigt dela med sig av sina egna erfarenheter. I sagoringen skapar utbytet av erfarenheter en bro mellan olika generationer.

Förberedelser och tillbehör: En bok, ett foto, ett föremål, en sång eller någonting annat som hänför sig till berättelsen eller minnet.

Längd: 30–45 minuter.

Inledning: Sätt er i ring. Låt föremålet som hänför sig till berättelsen gå runt i ringen. När man får föremålet säger man sitt namn och kan om man vill berätta vilka tankar föremålet väcker.

Program: Klubbledaren presenterar det föremål han eller hon tagit med sig och berättar sin historia. Som stöd för berättelsen kan man också läsa eller visa bilder ur en bok. Klubbledaren kan



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



KOKO SUMA LEIKKI/



berätta fritt och även deltagarna får berätta. Om det finns flera frivilliga kan man enkelt föra berättelsen vidare med hjälp av dialog och intervjuer. Under berättelsens gång kan ledaren ställa frågor om berättelsen till barnen. Barnen kan också avbryta och ställa frågor eller berätta om sina egna erfarenheter.

Avslutning: Ställ er i ring och håll varandra i händerna. Tacka klubbmedlemmarna för en trevlig klubbgång.

Gemensam berättelse genom att måla eller teckna

Målning och teckning är lätt att kombinera med sagor och berättelser. Att olika generationer arbetar tillsammans på ett gemensamt konstverk är givande. Samtidigt sänks tröskeln för att fatta tag i pennan eller penseln.

Förberedelser och tillbehör: En berättelse som berör flera åldersgrupper och ger rum för fantasin, lugn instrumentalmusik, en cd-spelare e.d., ett stort pappersark (eller tejpa ihop flera mindre ark), vattenfärger och penslar, vattenskålar, vaxkritor osv.

Längd: 60 minuter.

Inledning: Sätt er eller lägg er bekvämt i ring, slut ögonen. Ni kan också hålla ögonen öppna. Koppla av och lyssna på musiken. Skruva ner volymen så att musiken hörs tyst i bakgrunden och börja läsa sagan.

Program: Läs en saga och rita eller måla därefter bilder om sagan på ett stort gemensamt pappersark. Pappersarket kan hänga på väggen eller ligga på ett stort bord. Försök måla eller rita en stor gemensam bild i stället för många små, t.ex. ett havslandskap med måsar, fiskar, fyrar och båtar.

Avslutning: Sätt er i ring. Placera den färdiga bilden så att alla kan se den. Diskutera vad ni ser och vad som finns på bilden.

Konstklubben

Lätt och rolig dockteater

Dockteater är inspirerande och stimulerande både för barns och vuxnas fantasi. Man kan till exempel spela dockteater i form av bordsteater. Det innebär att man uppför en pjäs med olika



KOKO SUMA LEIKKI/



figurer på ett bord. I programmet ingår läsning av en saga och tillverkning av bordsteaterfigurer utgående från berättelsen. Berättelsen kan till exempel handla om hur det var att vara barn för 50 år sedan.

Förberedelser och tillbehör: En lämplig saga, pysseltillbehör, kartong, lim, sax, färgpennor, dekorationsmaterial, kramdjur e.d.

Längd: 60 minuter.

Inledning: Sätt er i ring. Kasta kramdjuret i tur och ordning från famn till famn. Den person som får kramdjuret säger sitt namn och nämner en sagofigur som han eller hon tycker om.

Program: Läs sagan och tillverka bordsteaterfigurer av papper utifrån den. Ni kan också hitta på egna figurer. Lek och uppför en pjäs med figurerna.

Avslutning: Sätt er i ring. Alla i ringen presenterar i tur och ordning den figur de gjort och berättar om den. Barnen kan ta med sig sina figurer hem och leka med dem där.

Tips: Ni kan också tillverka bordsteaterfigurer av annat material än kartong. Utöver figurer kan ni också tillverka tredimensionell rekvisita såsom hus, träd osv. Om tiden inte räcker till kan ni uppföra bordsteaterpjäsen följande gång.

Ni kan tillverka ett underlag för bordsteatern t.ex. av kläder eller tyg. En jacka kan förvandlas till ett berg och en blå scarf till en flod. Ljudeffekter får ni t.ex. genom att blåsa i ett sugrör (ljudet av en flod), skramla och rassla med ärter eller ris i en flaska, knacka med en sked på bordskanten eller på ett plastkärl osv.

Tillverkning av bordsteaterfigurer av papper

- Rita konturerna av en figur på kartong.
- Klipp ut två exemplar av figuren.
- Placera en pinne mellan bitarna och limma ihop dem. Pinnen kommer ut genom figurens "huvud". Pinnen kan vara t.ex. en glasspinne eller en dubbelvikt kartongbit.
- Dekorera figuren.

Strumbyxfigurer

Endast fantasin sätter gränser för tillverkningen av strumbyxfigurer. Det är ett enkelt och förmånligt sätt att tillverka dockor till exempel för en dockteaterföreställning. Programmet består av att deltagarna tillsammans hittar på en berättelse och tillverkar strumbyxfigurerna.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



KOKO SUMA LEIKKI/



Förberedelser och tillbehör: En lämplig berättelse, gamla strumpbyxor, bomull, vadd eller toalettpapper som stoppning, snöre eller garn, pärlor, nål och tråd, olika bilder med motiv som passar till berättelsen.

Längd: 60 minuter.

Inledning: Sätt er i ring. Varje deltagare säger sitt namn och föreslår ett tema för den gemensamma berättelsen. Dra lott om vilket tema ni ska välja.

Program: Hitta tillsammans på en berättelse t.ex. med hjälp av anvisningarna för att skapa en saga i grupp nedan. Tillverka strumpbyxfigurerna utifrån den gemensamma berättelsen enligt anvisningarna här intill. Ni kan också hitta på flera figurer. Barnen kan leka med sina figurer eller uppföra en pjäs med dem.

Tillverka strumpbyxfigurerna genom att klippa lämpliga bitar av gamla strumpbyxor. Knyt ihop ena ändan och stoppa dem så att de ser ut som olika figurer. Knyt ihop de olika delarna för att skapa stjärt, kropp, armar osv. Händer, armar osv. kan också tillverkas med hjälp av snören (sy fast snörena i kroppen med små stygn eller limma fast dem med ett lämpligt lim). Ögon kan också ritas med tusch. Armar och ben kan dekoreras med pärlor.

Avslutning: Sätt er i ring. Visa upp de färdiga strumpbyxfigurerna och berätta om dem.

Anvisningar för att skapa en saga i grupp

Deltagarna sätter sig så att alla kan se varandra. Var och en får i tur och ordning bidra till sagan, i den ordningsföljd man vill. Ledaren säger till deltagarna: "Berätta en saga (en historia eller berättelse). Jag skriver upp den exakt så som ni berättar den. Sedan läser jag upp den så att ni kan ändra eller korrigerar den om ni vill." Ledaren skriver upp berättelsen så som deltagarna berättar den utan att ändra eller korrigerar någonting. Alla får delta i berättelsen. När berättelsen är färdig läser man upp den för deltagarna så att de kan korrigerar eller ändra den. Det är viktigt att skapa en situation där ledaren visar genuint intresse och lyssnar till de andra.

Motionsklubben

Gårdslekar

Gårdslekar är ett utmärkt sätt att vistas utomhus. Lekarna kan genomföras på många olika sätt och platser. Många gårdslekar går i arv från generation till generation men vissa av de äldre lekarna är kanske okända för barnen. Å andra sidan uppstår det hela tiden nya spel och lekar. Att lära ut och lära sig nya gårdslekar är utbyte av traditioner och erfarenheter i dess bästa form. De vuxna kan lära barnen gamla gårdslekar medan barnen lär de vuxna nya lekar.



KOKO SUOMA LEIKKI/



Förberedelser och tillbehör: Några färdigt uttänkta gårdslekar, t.ex. tjärbyttan, tio pinnar på brädet, färgspegeln. En lämplig plats för leken, t.ex. en skog, en tom skolgård, en park.

Längd: 45 minuter.

Inledning: Ställ er i ring. Gör namnrundan och lek en presentationslek där en kapten står mitt i ringen och ger instruktioner till lekdeltagarna. T.ex.: ”alla som tycker om glass byter plats sinsemellan”, ”alla som har ett husdjur hoppar tre gånger upp i luften”.

Program: Fråga deltagarna vad de har för lekönskemål och föreslå på förhand planerade lekar. Rösta på en lek som ni ska leka. När alla har förstått reglerna kan leken börja.

Avslutning: Samlas i ring, lugna er och diskutera en stund om vad som var roligt och vilka lekar som var bekanta från förut.

Anvisningar för två gårdslekar

Tjärbyttan går ut på att man ritar en stor cirkel på lekområdet och en mindre halvcirkel (ett ”bo”) för varje deltagare på yttre sidan av cirkeln. I mitten av cirkeln ritar man en liten ring, tjärbyttan. Deltagarna ställer sig i sina egna bon, förutom en som börjar gå runt ringen. Den som går runt ringen har en pinne i handen som han eller hon släpper ner på marken bakom en av deltagarna. Den som får pinnen bakom sin rygg plockar upp den från marken och börjar springa i motsatt riktning runt ringen. Deltagarna tävlar om vem som hinner först till den tomma platsen. Den som blir utan plats fortsätter att gå runt ringen med pinnen i handen. I tjärbyttan i mitten hamnar man om man inte märker att pinnen ligger bakom en innan den som springer runt ringen hunnit tillbaka till ens plats. Man får lämna tjärbyttan när följande deltagare hamnar dit eller efter en på förhand överenskommen tid.

I leken **Tio pinnar på brädet** placerar man ut 10 pinnar på ett bräde som lagts över ett vedträ. En av lekdeltagarna utses till sökare. Någon trampar på brädet så att pinnarna sprids ut så långt som möjligt. Sökaren börjar samla ihop pinnarna medan de andra gömmer sig. När sökaren har samlat ihop alla pinnar och lagt dem på brädet ropar han eller hon ”10 pinnar på brädet” och börjar söka de andra deltagarna. De deltagare som hittas ropas ut från sina gömställen och ställer sig i ”boet” vid brädet. Någon annan av lekdeltagarna kan försöka rädda dem som står i boet. Det går till så att deltagaren utan att sökaren märker det smyger fram från sitt gömställe, stampar på brädet så att pinnarna flyger upp i luften och ropar ”Tio pinnar från brädet!”. Om deltagaren lyckas med detta får alla gömma sig på nytt och sökaren måste samla upp pinnarna och leken fortsätter från början. När alla lekdeltagare har hittats och står i boet blir den som hittats först ny sökare.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



KOKO SUMA LEIKKI/



Sagoyoga

Yogarörelser är bekanta för många även om man inte sysslar med yoga. Yogarörelser kan göras på jumpatimmar, gymnastiktimmar, pilateslektioner. Dessutom gör vi alla, särskilt barn, yogarörelser helt spontant när vi tänjer och leker. Det som gör yoga roligt är att man inte behöver tävla med andra. Man kan inte jämföra sin egen prestation med andras, eftersom rörelserna går ut på att lyssna till sig själv, koncentrera sig och göra sitt bästa. I sagoyogan väljs rörelser och ställningar noggrant så att de är trygga och ändamålsenliga för personer i alla åldrar.

Förberedelser och tillbehör: Ett enhetligt och lugnt rum, en saga eller berättelse som valts ur en bok eller hittats på, yogamattor eller gymnastikunderlag.

Längd: 45 minuter.

Inledning: Samlas i ring och gör namnrundan. Börja uppvärmningen med leken Vi är som... Den går ut på att ledaren säger t.ex. ”vi är som tassande möss”, varvid alla ska tassa fram som möss. Ledaren kan fortsätta med att säga t.ex. vi är som lufsande björnar, som krypande maskar, som en brödrost, som blommor, som en blombukett, som träd i skogen, som ett gemensamt tält osv. Ledaren hittar på uppgifter där man får röra på sig, vara påhittig och ha roligt. Uppgifterna kan göras på egen hand eller i grupp. Också deltagarna själva kan hitta på uppgifter. Detta är en lek som värmer upp kroppen och skapar samhörighet.

Program: Gör yogarörelser enligt en på förhand vald berättelse. Boken eller den påhittade berättelsen ska vara uppdelad i klara delar. En bok är ett bra redskap eftersom den är lätt att läsa och man kan visa bilder för deltagarna. Man läser en del av boken och gör därefter yogarörelserna i enlighet med de rörelsebetingade händelserna i berättelsen.

Exempel på rörelser:

- att flyga = balansrörelse
- att ryta = lejonövning (visa tungan och ryt, öppnar rösten, är bra för trötta halsar och stimulerar blodcirkulationen i ansiktet)

Avslutning: Avslappningsövning. Flytta mattorna invid väggen, ligg ner på dem och lyft upp benen mot väggen. Låt benen, armarna, huvudet och hela kroppen vila efter den fartfyllda berättelsen. Detta är en bra viloställning eftersom den underlättar blodcirkulationen och trycket i benen. Lämna ställningen lugnt och försiktigt. (Om man ligger länge i denna ställning kan man få svindel.) Efter avslappningen sätter ni er i ring. Diskutera berättelsen och dess förlopp.

Obs. Ledaren bestämmer vilka ställningar som ska utföras och hur länge enligt deltagarnas förmåga. Det är viktigt att påminna deltagarna om att de ska lyssna till sig själva: om någonting inte känns bra låter man bli att göra det. Ledaren kan då visa t.ex. en annan viloställning.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



KOKO SUMA LEIKKI/



Naturklubben

Den fascinerande naturen

Skogarna är fulla av fascinerande saker och fenomen. Varför är ett träd kortare än ett annat? Var bor olika skogsdjur? Vad händer när marken fryser om vintern? Tack vare barnens naturliga nyfikenhet lär de sig lätt om skogens fenomen.

Längd: 60 minuter.

Gång 1: Naturstig

Barnen rör sig i små grupper i en vuxens sällskap i skogen och utför uppgifter längs en utstakad rutt. Barn tycker i allmänhet att det är spännande att hitta kontroller och lösa uppgifter. Naturstigen kan enkelt byggas upp till exempel i en skog i närheten eller intill en bekant motionsslinga. På naturstigen kan man få syn på saker som man inte lagt märke till förut också i en bekant skog. Man kan också utnyttja en färdig naturstig.

Förberedelser: Välj ut ett område som ni kan bekanta er med på förhand. Om området är obekant lönar det sig att kontrollera terrängen och planera rutten. Placera ut tavlor med uppgifter längs naturstigen och märk ut rutten på förhand t.ex. med fibertråd.

Exempel på uppgifter:

- Identifiera 5 växter på ett anvisat område. (Märk ut ett område intill eller i närheten av tavlan där det finns många olika växter.)
- Vilket trädslag är det här? (Häng upp en bild av ett träd eller märk ut ett träd på uppgiftsområdet.) Vilket djur? (Bild av det djur som ska identifieras.)

Gång 2: Naturkonst

Samla ihop olika föremål från skogen, såsom käppar, blommor, växter, stenar. De vuxna kan samtidigt visa hur man kan identifiera växterna. Fundera tillsammans vad ni kan pyssla av olika naturmaterial. Skapa olika konstverk av det material ni samlat ihop, t.ex. ett collage av löv.

Gång 3: Skogen i vinterskrud

Ta reda på hur skogsdjuren övervintrar och vilka förändringar som sker i naturen på vintern. Under en promenad i skogen kan ni spontant studera djur som ni får syn på och den omgivande naturen: Vad ser ni, vad hör ni, känner ni några vinterdofter, hur smakar ett fruset lingon?

Förberedelser: Ledaren kan på förhand tänka ut frågor och teman som ni går igenom på promenaden. Fundera till exempel på djurens vinter: Hur övervintrar björnar, vad gör fåglarna på vintern, varför byter ekorrar och harar färg?



MÄNNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



Punainen Risti



Terho-fabriken – Gör en egen Terho-figur!

Vad annat kan ni hitta på tillsammans?

Använd er fantasi och var kreativa – hitta på en egen Terho-figur! När den nya Terho-figuren är klar kan ni dela den på webbsidan kokosuomileikkii.fi, där andra Terhoklubbar kan se den.

START- OCH SLUTLEKAR

Startlekar

Spindelnätet

Lekdeltagarna sitter i ring och kastar ett garnnystan kors och tvärs till varandra. Den första som kastar nystanet binder fast garnets ända i sitt finger, kastar det till följande och säger: ”Jag heter Maria, vad heter du?” Personen fångar nystanet och kastar det vidare till någon annan. Nystanet kastas av och an tills garnet löper kors och tvärs mellan deltagarna. Sedan nystas garnet tillbaka genom att man kastar nystanet baklänges samtidigt som man säger sitt namn. Leken kräver samarbete så att nystanet inte trasslar ihop sig eller rullas upp.

De blårodrandiga strumporna

Lekdeltagarna sitter i ring. Lekledaren nämner en sak som är utmärkande för en viss person, t.ex. blårodrandiga strumpor, varvid den som har sådana strumpor ropar ”jag” och säger sitt namn. Den som ropat ”jag” hittar på ett nytt kännetecken om någon annan deltagare osv.

Vi lär känna varandra

Alla lekdeltagare ställer sig i ring. Lekledaren ger deltagarna anvisningar, t.ex. ”alla som tycker om jordgubbar byter plats sinsemellan”, ”alla som har en cykel hoppar tre gånger upp i luften”.

Den heta potatisen

Lekdeltagarna sitter i ring. Den heta potatisen (en ärtpåse eller en boll) skickas från en deltagare till en annan tills den som står utanför ringen med ryggen vänd mot ringen och letar efter potatisen ropar ”het potatis!”. Den som då håller potatisen i sin hand säger sitt namn och ställer sig utanför ringen tillsammans med potatisletaren. Den nya potatisletaren väljer en siffra. Potatisletarna räknar tillsammans tyst till siffran i fråga innan de ropar ”het potatis!”. Leken fortsätter tills även den sista deltagaren har sällat sig till potatisletarna.

Kramdjursjakten

Lekdeltagarna sitter i ring. Lekledaren placerar ut 2 olika kramdjur på olika håll av ringen. Leken går ut på att det ena kramdjuret försöker ta fast det andra. Det går till så att lekdeltagarna i ringen så snabbt som möjligt flyttar kramdjuren från hand till hand så att det kramdjur som jagar det andra försöker få fast det, medan det andra kramdjuret försöker komma undan.

KOKO SUMA LEIKKI/



Slutlekar

Rita skvaller

Lekdeltagarna sätter sig i en eller flera rader. Den som sitter längst bak ritas en figur på ryggen på den som sitter framför, t.ex. ett hjärta, en triangel eller en stjärna. Denna person ritas i sin tur samma figur på ryggen framför osv. Slutligen ritas figurerna på en tavla av den som sände iväg figuren och den som satt längst fram i raden. Kom budskapet fram på rätt sätt?

GÅRDSLEKAR

Trasiga telefonen

Lekdeltagarna sitter i ring. Lekledaren viskar ett meddelande till en av de andra deltagarna. Meddelandet viskas från öra till öra tills det nått även den sista deltagaren. Den sista deltagaren säger meddelandet högt. Lekledaren berättar därefter vad det ursprungliga meddelandet var. Ändrades meddelandet på vägen?

Lyssna till ljud

Lekdeltagarna sitter eller ligger tyst på golvet och koncentrerar sig på ljud som hörs runt omkring dem. Inne i rummet kan man höra till exempel någons andning, prassel, en klockas tickande och utanför rummet en dörr som smäller, hissens ljud, en bil som brummar, barn som leker på gården, fåglar som kvittrar. Till sist kan man diskutera vad man hört.

Vågrörelsen

Lekdeltagarna sätter sig i ring. Lekledaren vänder sig 90 grader till höger så att han eller hon står vänd mot deltagaren på sin högra sida. Följande deltagare på lekledarens vänstra sida vänder sig också i 90 grader med ansiktet mot lekledaren. Den tredje deltagaren gör på samma sätt tills alla i ringen har gjort samma rörelse. Så fort lekledaren märker att rörelsen har gått ett helt varv runt börjar han eller hon en ny rörelse, t.ex. lyfter upp handen. ”Den stora vågen” börjar på nytt. När lekledaren på nytt märker att rörelsen har gått ett helt varv runt börjar han eller hon en ny rörelse (lutar sig framåt, bakåt osv.).

Musikaliska kramar

Musiken spelar i bakgrunden och lekdeltagarna går runt i rummet. När musiken slutar spela ska två deltagare krama varandra. Musiken fortsätter spela och deltagarna börjar gå runt igen. När musiken slutar spela på nytt ska tre deltagare krama varandra. I takt med att leken framskrider ökar antalet personer som ska krama varandra och till sist kramar alla varandra.

Koddboll (även brännboll)

En stor cirkel ritas på lekområdet. Lekdeltagarna står inne i ringen och en av deltagarna blir utanför ringen som brännare. Brännaren försöker träffa de andra deltagarna i ringen med en boll



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



KOKO SUOMA LEIKKI/



under knäna. Brännaren får inte stiga in i ringen. De som träffas av bollen hamnar också ut ur ringen och blir brännare. Den som blir kvar i ringen sist har vunnit.

Brännboll (även fyramål)

Brännboll är ett bollspel som liknar boboll. För att spela behöver man en boll och ett bollträ samt ett lämpligt spelområde, t.ex. en större gård eller plan. Det ska finnas minst 5 spelare i båda lagen. Spelområdet delas in i en inneplan och en uteplan så att uteplanen är större än inneplanen.

Uteplanen består av 4 bon som bildar en fyrkant. Det ena laget (innelaget) blir kvar på inneplanen och det andra laget (utelaget) sprider ut sig över uteplanen. Av spelarna i innelaget får var och en i tur och ordning slå 3 gånger och på ett lämpligt slag försöka springa till det första boet eller längre. Liksom i boboll är det en klockare som kastar upp bollen i luften så att man kan slå. Det får finnas fler än en spelare från innelaget i ett och samma bo. Lagen byter mellan inne- och uteplanen då alla spelare har fått slå eller då innelaget får 3 brända spelare. Spelarna i innelaget blir brända om spelarna i utelaget hinner kasta bollen till klockaren innan spelarna från innelaget har hunnit springa till ett bo. Om innelaget inte har fått tre brända spelare får de spelare som redan sprungit ett varv slå på nytt. Laget får poäng då spelarna i innelaget lyckas springa ett helt varv runt planen utan att bli brända.

Lägga ägg

I denna lek behövs en boll och ett sluttande tak. En spelare kastar upp bollen på taket och ropar en annan spelares namn. Om den som kastat bollen ropar "Peter" ska alla utom Peter springa så långt bort som möjligt. Peter försöker fånga bollen som rullar ner från taket. När Peter får fatt bollen ropar han stopp eller stanna och alla måste stanna. Peter får ta tre steg och sedan försöka träffa någon med bollen. Om Peter inte träffar någon får han ett "ägg". Om han träffar Maja får Maja ett ägg. Den som får ett ägg kastar bollen till näst. Om Maja ropar Lasse och Lasse fångar bollen i luften när den rullar ner från taket får han genast kasta upp den tillbaka på taket och ropa någon annans namn. 3 små ägg bildar ett stort ägg. När en deltagare fått tre små ägg ritas man ett ägg på hans eller hennes rygg med ett finger. Den på vars rygg ägget ritas får gissa tre gånger med vilket finger man ritat. Om personen gissar rätt fortsätter leken som normalt, men om personen gissar fel hittar man på ett nytt "smeknamn" för honom eller henne. Under resten av leken ska det nya smeknamnet användas då man ropar på personen i fråga. Om någon av deltagarna av misstag ropar personens rätta namn får den som ropat namnet ett ägg. Den som får tre stora ägg först har förlorat.

Land-hav-båt

På marken ritas tre långa streck så att de yttre strecken är land och båt och strecket i mitten är hav. Lekledaren ropar något av dessa ställen, t.ex. land. De andra deltagarna springer till rätt streck och den som springer till fel streck eller kommer fram sist faller ur leken. Den sista som är kvar i leken får ropa land/hav/båt nästa gång.

Björnporten

Björnporten är en vinterlek där man trampar upp en ring i snön. Ringen ska vara formad som ett cykelhjul: i mitten trampar man upp ett bo därifrån det strålar ut gångar (som ekrar) till den yttre



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



KOKO SUMA LEIKKI/



ringen. Ringen ska vara tillräckligt stor och gångarna får gärna vara breda. En av deltagarna utses till björn och de andra sprider ut sig längs med gångarna i ringen. Björnen försöker ta fast de andra deltagarna och för dem till sitt bo i mitten av ringen. När alla eller de flesta deltagarna har fångats blir den som fångats först ny björn.

Plåstertafatt (nata)

Den som är jägare försöker fånga de andra genom att röra vid dem. Den fångade blir ny jägare. Den nya jägaren måste hålla sin hand på det ställe där den föregående jägaren nuddade kroppen tills jägaren får fast någon annan. Poängen är att den som är jägare kan försöka röra vid ett så krångligt ställe som möjligt, t.ex. vristen.

Rörelsen fortsätter

Lekdeltagarna står i ring med ansiktet vänt mot ryggen på den deltagare som står framför. Lekledaren börjar en rörelse, den som står bakom gör efter och likaså den tredje, den fjärde osv. så att rörelsen fortsätter. Så fort som lekledaren märker att rörelsen har gått ett helt varv runt ringen börjar han eller hon en ny rörelse som följande ska göra efter. Leken fortsätter som en stor vågrörelse.

Frusna ärtpåsar

Lekdeltagarna går omkring och försöker balansera en ärtpåse på huvudet. Lekledaren uppmanar deltagarna t.ex. att gå på tå, hoppa på ett ben, gå baklänges, gå långsammare och fortare osv. Om lekdeltagaren tappar sin ärtpåse fryser han eller hon fast på stället. En annan deltagare ska plocka upp påsen och sätta den på den frusna kompisens huvud så att han eller hon smälter. Det gäller att inte tappa sin påse medan man gör detta.

Famnboll

Lekdeltagarna sätter sig i ring och sträcker ut benen mot mitten med tårna ihop. Därefter läggs en boll i någons famn och den rullas runt i ringen med hjälp av benen och fötterna. Om bollen faller i golvet måste den plockas upp med fötterna. Man får inte röra vid bollen med händerna.

Akta svansen!

Alla deltagare får en snörstump som stoppas ned i byxlinningen på ryggen som en svans. Deltagarna försöker rycka loss de andras svansar. Den som förlorar sin svans faller ur leken. Den som samlar flest svansar vinner.

Ormen

Lekdeltagarna bildar en kedja och håller varandra kring midjan. Framdelen är ormens huvud och bakre delen ormens svans. Sedan försöker ormens huvud fånga sin svans. För de andra i kedjan gäller det att hänga med medan ormen slingrar sig hit och dit. När huvudet får fast svansen blir den som är sist i kedjan det nya huvudet. Leken fortsätter tills alla har varit huvud. Om ormen går av under lekens gång måste den skarvas innan leken fortsätter.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



Punainen Risti

KOKO SUOMI LEIKKI/



Kramtafatt (nata)

I kramtafatt måste man krama någon för att vara säker. En av deltagarna är jägare och bestämmer hur många som ska ingå i kramgruppen. Gruppens storlek kan ändra under lekens gång. För att vara säkra måste deltagarna bilda en så stor kramgrupp som jägaren bestämt. Man får endast vara säker en liten stund och sedan fortsätta springa. Den som jägaren rör blir ny jägare.

Läs mer:

kokosuomileikkii.fi,
terhokerho.fi

Koko Suomi leikkii är ett storprojekt som inletts av Finlands Kulturfond med anledning av dess 75-årsjubileum. Syftet är att på ett nytt sätt skapa en länk mellan olika generationer och samtidigt lyfta fram lekens betydelse.

Under det treåriga projektet kommer frivilliga från Mannerheims Barnskyddsförbund och Finlands Röda Kors att grunda Terhokerho-klubbar överallt i Finland. Klubbarna är avsedda för barn i åldern 5–10 år samt för pensionärer och andra vuxna som vill leka och pyssla tillsammans i en stressfri miljö.

Finlands Kulturfond grundades år 1939 med hjälp av medel som små skolelever samlade genom att gå från dörr till dörr. Med detta projekt vill Kulturfonden tacka dessa barn och bidra till att öka alla barns välbefinnande. Barn lär sig många olika färdigheter genom lek, bland annat förmågan att fantisera. Fantasin är källan till all kreativitet och kreativiteten bildar i sin tur grunden för all kultur.

Tack för att ni deltar och ger er tid att leka!

Finlands Kulturfond

