Etäopetusmateriaalin ovat laatineet Vaajakummun esiopetuksen varhaiskasvatuksen opettajat Juulia Ylikoski, Kaisa-Leena Matilainen, Essi Hirvonen ja Kaisu Hämäläinen.

VK 1 23.-27.3.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MAANANTAI** | **TIISTAI** | **KESKIVIIKKO** | **TORSTAI** | **PERJANTAI** |
| **MA1** - Koti numeroina  (tutkin ja toimin ympäristössäni) | **TI1** -’’Laiva on lastattu’’  (tutkin ja toimin ympäristössäni) | **KE1** - Aika ja avaruus: planeetat    (tutkin ja toimin ympäristössäni) | **TO1** - Kirje tai kortti läheiselle    (kielen rikas maailma) | **PE1** - Kierrätys kotona    (tutkin ja toimin ympäristössäni) |
| **MA2** - Käykää leikkipuistossa  (kasvan ja kehityn) | **TI2** – Retki lähimetsässä  (tutkin ja toimin ympäristössäni) | **KE2** - Kävelylenkki  (kasvan ja kehityn) | **TO2** - Leikkipuistoarvostelu  (tutkin ja toimin ympäristössäni) | **PE2** – Majan rakennus ulkona  (tutkin ja toimin ympäristössäni) |
| **MA3** – Hyvät ruokatavat: pöydän kattaminen  (minä ja meidän yhteisömme) | **TI3** – Hyvät ruokatavat: veitsen ja haarukan käyttö  (minä ja meidän yhteisömme) | **KE3** - Hyvät ruokatavat: veitsen ja haarukan käyttö  (minä ja meidän yhteisömme) | **TO3** - Ruokapöytäkeskustelu  (minä ja meidän yhteisömme) | **PE3** – Hyvät ruokatavat: pöydän kattaminen  (minä ja meidän yhteisömme) |
| **MA4** – Lautapeli  (minä ja meidän yhteisömme) | **TI4** - Omakuva  (ilmaisun monet muodot) | **KE4** – Sadutus: avaruusseikkailu  (ilmaisun monet muodot) | **TO4** - Auta vanhempaa kotitöissä  (minä ja meidän yhteisömme) | **PE4** - Rentoutuminen  (ilmaisun monet muodot) |

**MA1 – KOTI NUMEROINA**

**Ohjeet:** Tutki kotiasi. Kuinka monta eri tavaraa teiltä löytyy? Tutki kotiasi ja etsi tavaroita. Etsittävät ja laskettavat tavarat näet Värinauttien tehtävämonisteesta, jonka löydät alla olevasta linkistä. Tehtävää ei tarvitse tulostaa, vaan voit piirtää kuvat paperille ja kirjoittaa numeron kuvan viereen.

**Tarvittavat välineet:** Kynä ja paperia, halutessasi voit tulostaa valmiin pohjan alla olevasta linkistä

**Linkki:** <https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2020/03/tutki_kotiasi-1.pdf>

**Kiinnitä huomioita:** Eskarilainen laskee ja kirjoittaa numerot itse, kiinnittäkää huomiota numeron kirjoitusasuun. Kirjoittaessa on tärkeää, että eskarilaisella on hyvä ote kynästä (ei nyrkissä) ja eskarilaisen hartiat ovat rentoina.

**MA2 - KÄYKÄÄ LEIKKIPUISTOSSA**

**Ohjeet:** Menkää yhdessä leikkipuistoon ulkoilemaan.

**Tarvittavat välineet**: -

**Kiinnitä huomiota**: Lapsen olisi hyvä liikkua päivässä vähintään 1,5-2h. Liikunta kehittää mm. lapsen lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luustoa. Päivittäisen liikunnan olisi hyvä sisältää myös sykettä nostattavaa ja hengästyttävää liikuntaa. Leikkipuistot telineineen tarjoavat hyviä liikuntamahdollisuuksia; niin lapsille kuin aikuisille 😊. Samalla voitte tehdä lapsen kanssa havaintoja esim. lähiympäristön luonnosta ja rakennuksista.

**MA3 - HYVÄT RUOKATAVAT: PÖYDÄN KATTAMINEN**

**Ohjeet:** Eskarilainen kattaa pöydän mahdollisimman itsenäisesti ennen ruokailua.

**Tarvittavat välineet: -**

**Kiinnitä huomiota**: Anna eskarilaisen pohtia ensin itse, mitä astioista hän tarvitsee kattauksen tekemiseen. Vanhempi voi avustaa ja neuvoa tarvittaessa. Keskustelkaa ja pohtikaa yhdessä; millaisia asioita on huomioitava pöydän kattamisessa ja saisiko kattaukseen pientä arjen luksusta vaikkapa serveteillä? 😊

**MA4** - **LAUTAPELI**

**Ohjeet:** Pelatkaa yhdessä lautapeli alusta loppuun

**Tarvittavat välineet**: Valitsemanne lautapeli

**Kiinnitä huomioita**: peli sovitaan pelattavaksi alusta loppuun asti, kaikki pelaajat noudattavat pelin sääntöjä, harjoitellaan mahdollisen pelinappulan siirtämistä (lukumäärän laskeminen), käsitellään häviämisen mahdollisesti aiheuttamat tunteet rauhallisesti ja jämäkästi. Pelit ovat lapsille mitä mainioin tapa opetella sietämään pettymyksiä! 😊

**TI1 - ”LAIVA ON LASTATTU”**

**Ohjeet**: Pelatkaa yhdessä ”Laiva on lastattu”. Leikin perusperiaatteena on, että kukin osanottaja vuorollaan sanoo tietyn aihepiirin mukaisia sanan, joilla laiva on lastattu.

Voidaan esimerkiksi sopia, että luetellaan A-kirjaimella alkavia sanoja. Esim. "Laiva on lastattu apinoilla.", jonka jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle. Saman sanan saa sanoa vain kerran pelin aikana. Pelaaja putoaa pois pelistä, mikäli hän ei keksi määritelmän mukaista sanaa, jota ei olisi jo sanottu. Sopivia aihepiirejä eskarilaiselle ovat esimerkiksi:

\*eri alkukirjaimet (vokaalit ja konsonanteista S, R ja J ovat lapsille usein helpoimpia erottaa)

\*yläkäsitteet (hedelmät, kulkuneuvot, vaatteet tms.)

**Tarvittavat välineet**: kynä ja paperi (jos haluatte kirjata sanat)

**Kiinnitä huomioita**: jokainen vastaa vain omalla vuorollaan, kaikki pelaajat noudattavat sääntöjä, käsitellään pelistä putoamisen mahdollisesti aiheuttamat tunteet rauhallisesti ja jämäkästi. Pelit ovat lapsille mitä mainioin tapa opetella sietämään pettymyksiä! 😊

**TI2 – RETKI LÄHIMETSÄSSÄ**

**Ohjeet:** Käykää yhdessä retkellä lähimetsässä

**Tarvittavat välineet:** -

**Linkki:** vinkkejä ulkona puuhailuun ja metsäretkille <https://blogs.helsinki.fi/metsaretkipaiva/metsaretkelle/ideoita-metsaretkelle/>

**Kiinnitä huomioita:** Luonto tarjoaa monipuolisen oppimisympäristön eskarilaiselle. Anna eskarilaisen kertoa havainnoistaan ja pohtikaa yhdessä metsän ihmeitä ja keväisen metsän havaintoja. Metsässä liikkuminen tukee eskarilaisen motoriikkaa ja metsä monipuolistaa eskarilaisen aistien käyttöä sekä mielikuvitusta.

**TI 3 - HYVÄT RUOKATAVAT: VEITSEN JA HAARUKAN KÄYTTÖ**

**Ohjeet:** Opeta perheenjäseniäsi käyttämään veistä ja haarukkaa.

**Tarvittavat välineet:** -

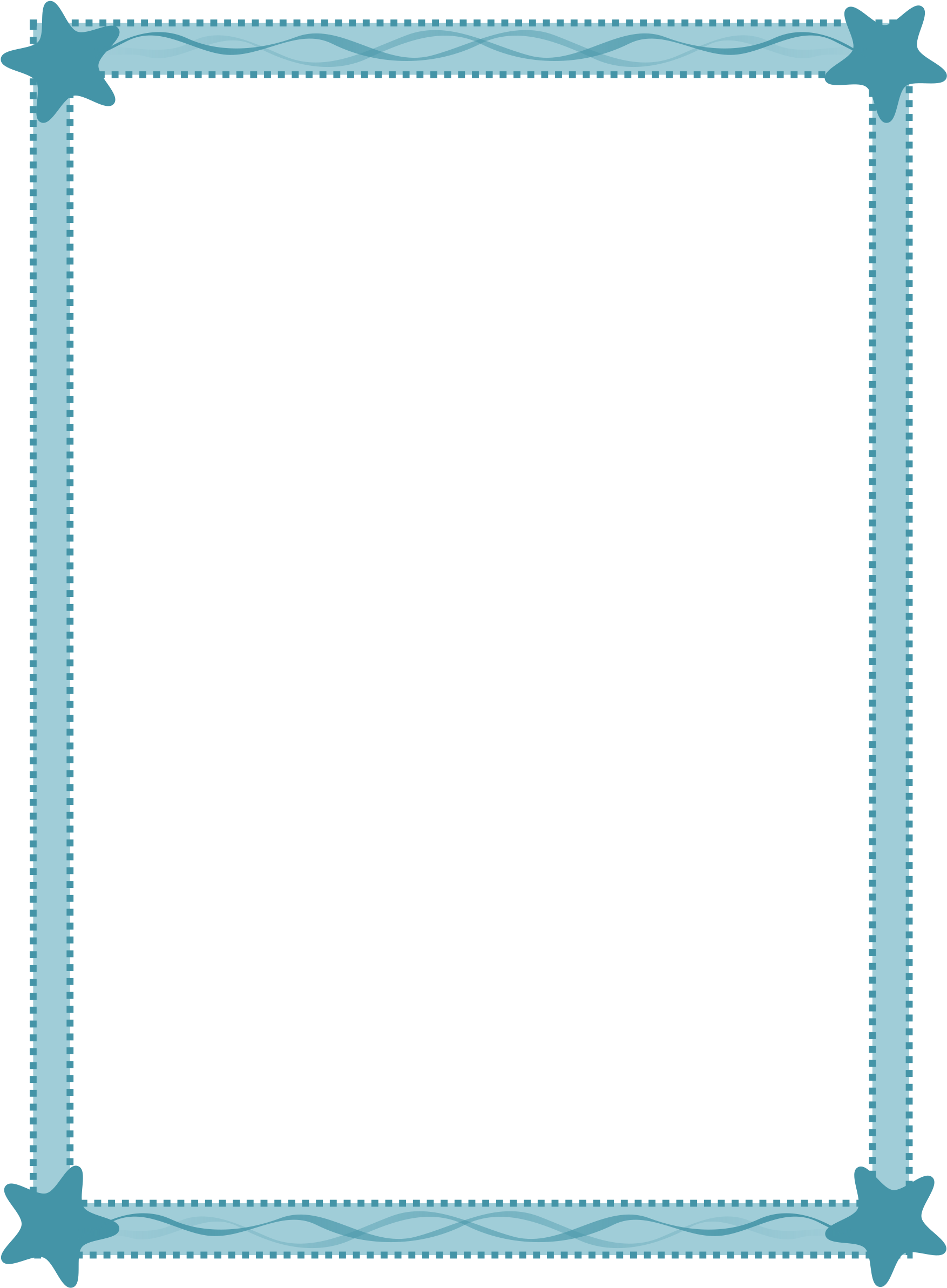
**Kiinnitä huomioita:** Antakaa lapselle mahdollisuus sanoittaa haarukan ja veitsen käytön ohjeita ensin omin sanoin rauhassa. Kiinnittäkää huomiota lapsen otteeseen aterimista ja tarvittaessa ohjatkaa ergonomiseen veitsen ja haarukan käyttöön (kyynärpäät ja hartiat rentona alhaalla, aterimia ei pidetä nyrkkiotteessa) positiivisen ja kannustavan keskustelun kautta. Lapsen kätisyys voi vaikuttaa siihen, miten aterimia pidetään, joten pääasia on, että syöminen on vaivatonta ja mukavaa. Aterimien käytön harjoittelu on tilaisuus vahvistaa silmän ja käden yhteistyötä ja avaa hyviä keskusteluja maailman ruokakulttuureihin ja muihin tapoihin syödä ruokaa (puikot, lusikka ja haarukka, sormet jne.)

**TI 4 - OMAKUVA**

**Ohjeet:** Piirrä ja väritä mahdollisimman tarkka omakuva. Koristele kuvaan kehykset tai käytä valmista kehyspohjaa (liitteenä ohjeistuksen alla) Tehtävä palautetaan eskarille.

**Tarvittavat välineet:** A4-paperi tai tulostettava kehyspohja, lyijykynä, pyyhekumi, värikynät, vesivärit tai vahaliidut, peili

**Kiinnitä huomioita:** Omakuvan piirtämisessä on tärkeää kiinnittää huomio erityisesti kasvojen eri alueisiin ja niiden tunnistamiseen sekä kasvoista löytyviin värisävyihin. Kasvojen osien tunnistamisessa ja havainnoinnissa on suositeltavaa käyttää peiliä. Aikuinen voi kannustaa lasta täydentämään omaa piirustusta keskustellen (kasvoihin liittyvät käsitteet ja nimeäminen tutuksi) ja peiliä apuna käyttäen. Lasta on hyvä muistuttaa hyödyntämään koko paperia piirtämisessä, jolloin piirtäminenkin on mielekkäämpää.



**TI 4**

**NIMI:**

**KE1** - **AIKA JA AVARUUS: PLANEETAT**

**Ohjeet**: Katsokaa alla olevan linkin takaa avaruutta ja linnunrataa käsittelevä intro. Tämän jälkeen valitkaa oikealta Planeettojen esittely -tehtävä ja seuratkaa sen ohjeita.

**Tarvittavat välineet**: Tietokone tai tabletti (puhelimen näyttö voi olla liian pieni)

**Linkki**: <http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/avaruus/app/>

**Kiinnitä huomioita**: Avaruus on kiinnostavia mysteerejä täynnä! Eskarilainen tarvitsee aikuisen tukea ilmiöiden käsittelyyn, joten teettehän tehtävän yhdessä! 😊 Älä huolestu, jos lapsesi esittää vaikeita kysymyksiä. Halutessanne voitte yhdessä tutkia aihetta enemmänkin tai listata eskarille asioita, joihin kaipaatte vastauksia. 😊Materiaali sisältää myös kirjoitettua tekstiä, jonka lukemisessa aikuisen on hyvä olla tarvittaessa apuna.

**KE2 - KÄVELYLENKKI**

**Ohjeet:** Käykää yhdessä kävelylenkillä joko lähiympäristössänne tai jossakin uudessa paikassa

**Tarvittavat välineet:** ei vaadi välineitä, halutessasi voit tutkia kartasta uusia lenkkireittejä

**Linkki:** Liikenneturvan vinkkejä liikenneturvakasvatukseen: <https://www.liikenneturva.fi/fi/opettajille/toteutusvinkkeja-varhaiskasvatukseen#550ee5e2>

**Kiinnitä huomioita:** Eskarilaisen on tärkeää oppia seuraamaan ympäröivää liikennettä, esimerkiksi suojatietä ylittäessä liikennevalojen seuraaminen ja kanssaliikkujien huomiointi, niin kävelijöiden, pyöräilijöiden kuin autoilijoidenkin. Eskarilaiselle on tärkeää kertoa liikenteessä kulkemisesta, esimerkiksi tien reunassa kävelemisestä sekä tien ylittämisestä juoksemisen sijaan kävellen.

**KE 3 - HYVÄT RUOKATAVAT: VEITSEN JA HAARUKAN KÄYTTÖ**

**Ohjeet:** Opeta perheenjäseniäsi käyttämään veistä ja haarukkaa.

**Kiinnitä huomioita:** Antakaa lapselle mahdollisuus sanoittaa haarukan ja veitsen käytön ohjeita ensin omin sanoin rauhassa. Kiinnittäkää huomiota lapsen otteeseen aterimista ja tarvittaessa ohjatkaa ergonomiseen veitsen ja haarukan käyttöön (kyynärpäät ja hartiat rentona alhaalla, aterimia ei pidetä nyrkkiotteessa) positiivisen ja kannustavan keskustelun kautta. Lapsen kätisyys voi vaikuttaa siihen miten aterimia pidetään, joten pääasia on, että syöminen on vaivatonta ja mukavaa. Aterimien käytön harjoittelu on tilaisuus vahvistaa silmän ja käden yhteistyötä ja avaa hyviä keskusteluja maailman ruokakulttuureihin ja muihin tapoihin syödä ruokaa (puikot, lusikka ja haarukka, sormet jne.)

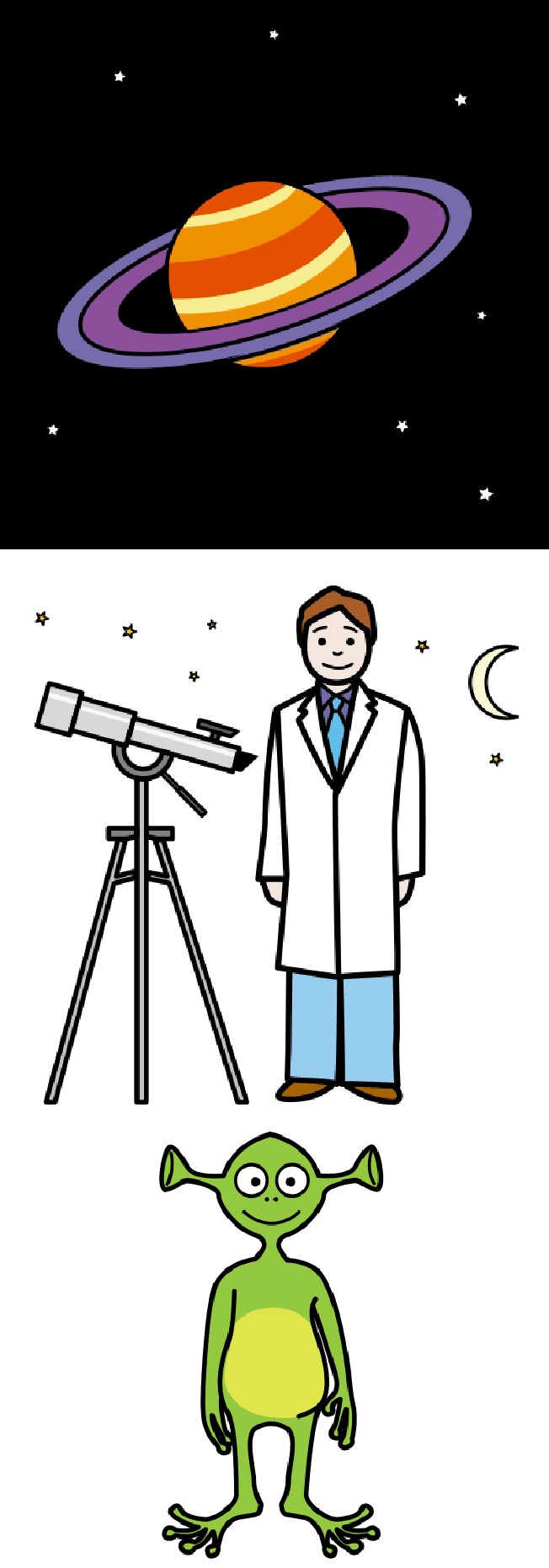
**KE 4 - SADUTUS: AVARUUSSEIKKAILU**

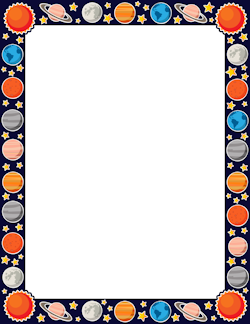
**Ohjeet:** Saduttakaa yhdessä perheenjäsenen kanssa lapsen oma tarina. Sadutuksen aiheena on ”Eskareiden avaruusseikkailu”. Tehtävä palautetaan eskarille ja siitä muodostetaan myöhemmin kaikkien eskareiden yhteinen satu. Tehtävä voidaan palauttaa eskarille valmiille pohjalle kirjattuna tai omavalintaista pohjaa hyödyntäen.

**Tarvittavat välineet:** Sadutuspohja (liitteenä ohjeistuksen alapuolella) tai muu A4-kokoinen paperi, kynä, vapaaehtoisesti käytettäviä apukuvia (liitteenä ohjeistuksen alapuolella).

**Linkki:** Enemmän tietoa sadutuksesta löydät esimerkiksi Lapset kertovat ja toimivat - kehittäjä- ja tutkijaverkoston (LKT) nettisivuilta:<https://www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/Sadutus/sadutusohje.htm>

**Kiinnitä huomioita:** Sadutuksen keskeisenä ideana on antaa lapselle mahdollisuus luoda oma tarina omin sanoin. Sadutus kehittää mm. lapsen mielikuvitusta, kerronnan taitoja ja sanavarastoa. Sadutuksessa tärkeää on aikuisen rooli kuuntelijana ja lapsen ajatusten kirjaajana. Valitkaa sadutukseen rauhallinen ja kiireetön hetki. Voitte tukea lapsen tarvittaessa sadutusprosessia esittämällä apukysymyksiä (Ketä tarinassa on? Mitä he aikovat tehdä? Mitä sitten tapahtui? Miksi niin tapahtui? Miten tarina loppuu?). Kiinnittäkää huomiota tarinan kaareen ja siihen, että lapsen käyttämät ilmaisut tallentuvat tuotokseen sellaisenaan.





**KE 4**

**NIMI:**

**TO1 – KIRJE TAI KORTTI LÄHEISELLE**

**Ohjeet:** Ilahduta jotakuta sinulle tärkeää ihmistä kirjeellä tai kortilla. Sisältö on vapaamuotoinen, mutta esimerkiksi jokin piirustus tai pieni viesti viime päivien puuhistasi ilahduttaa varmasti vastaanottajaa. Kirjeen voi halutessaan postittaa tai viedä jonkun tuttavan postilaatikkoon. Kirjeen voi myös antaa jollekin perheenjäsenelle, mikä ei edellytä kirjekuorta tai postimerkkiä.

**Tarvittavat välineet:** Kyniä ja paperia, halutessasi kirjekuori ja postimerkki

**Kiinnitä huomioita:** Mikäli lapsi haluaa kirjeessä kertoa kuulumisiaan, kirjoita tarvittaessa malli tai kerro mitä kirjaimia haluttuihin sanoihin tulee, mutta anna lapsen kirjoittaa itse ainakin osa kuulumisista. Kirjoittaessa on tärkeää, että eskarilaisella on hyvä ote kynästä (ei nyrkissä) ja eskarilaisen hartiat ovat rentoina

**TO2 - LEIKKIPUISTOARVOSTELU**

**Ohjeet:** Menkää ulkoilemaan johonkin uuteen leikkipuistoon. Alla linkki, josta pääsette näkemään Jyväskylän alueen korttelipuistot ja toimintapuistot kartalla; sieltä löytyy yhteensä yli 150 vaihtoehtoa! Menkää uuteen puistoon teille sopivalla tavalla / kulkuvälineellä. Puistoreissun jälkeen eskarilainen tekee puistosta arvostelun. Tälle arvostelulle valmis pohja tämän ohjeistuksen jälkeen. Voitte tulostaa pohjan ja käyttää sitä tai tehdä vapaamuotoisen tuotoksen. Tehtävä palautetaan eskarille.

**Tarvittavat välineet**: -

Linkki: <https://www.jyvaskyla.fi/ymparisto/viheralueet/tutustu-viheralueisiin/leikkipuisto/leikkipuistojen-esittelyt>

**Kiinnitä huomiota**: Uutta puistoa etsiessänne, voitte tutustua yhdessä lapsen kanssa myös kartan lukemiseen (mikäli käytätte apuna linkin takaa löytyvää karttaa). Voitte etsiä kartalta vaikka oman kodin, eskarin ja muita teille tärkeitä paikkoja. Arvostelua tehdessä kiinnitä huomiota siihen, että eskarilainen kirjoittaa mahdollisimman paljon itse. Vanhempi voi tehdä apukysymyksiä (esim. mistä tykkäsit, miksi tykkäsit, mikä oli kivoin liukumäki / teline jne.) kertomisen tueksi, kun eskarilainen tekee puistoarvostelua.

Leikkipuistoarvostelu

Kävimme tällaisessa puistossa

(voit piirtää kuvan, kirjoittaa puiston nimen tai laittaa kuvan)

|  |
| --- |
|  |

Millä menimme puistoon: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

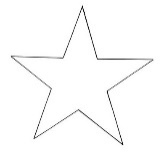
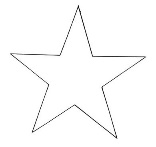
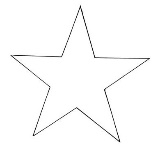
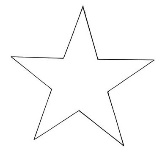
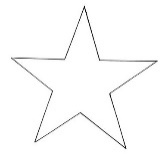
Puistossa näimme tällaisia välineitä ja leluja:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

­­­­­­­­­­­­­­­­­

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Antaisin puistolle näin monta tähteä: (väritä)



Suosittelisitko puistoa muille?

KYLLÄ, miksi:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

EI, miksi:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**TO3 - HYVÄT RUOKATAVAT: RUOKAPÖYTÄKESKUSTELU**

**Ohjeet**: Ruokailun yhdessä päättäkää perheenä joku / jotkut aiheet, joista keskustelette ruokailun yhteydessä.

**Tarvittavat välineet**: -

**Kiinnitä huomiota**: Huomioikaa, että jokainen pöydässä olija saa puheenvuoron, saa puhua asiansa loppuun ja ettei toinen puhu päälle. Kiinnittäkää huomio myös äänenvoimakkuuteen. On myös hyvä muistuttaa, että ruoka suussa ei ole kohteliasta puhua. Eskarissa harjoittelemme hyviä pöytätapoja, johon kuuluu myös ruokapöytäkeskustelu. Ruuan ääressä keskustelu on erinomainen kohta rauhoittua yhdessä ja kuulla lapsen kuulumisia 😊.

**TO4 - AUTA VANHEMPAA KOTITÖISSÄ**

**Ohjeet**: Sopikaa yhdessä eskarilaisen kanssa kotityöstä, jossa eskarilainen auttaa vanhempaa.

**Tarvittavat välineet**: -

**Kiinnittäkää huomiota**: Keskustelkaa erilaisista kotitöistä; mitä kaikkea kodin ylläpitämiseen liittyy. Eskarilaista on hyvä muistuttaa omien jälkien siivoamisen tärkeydestä. Myös toisen auttamisen näkökulma on tärkeä. Eskarissa jokainen siivoaa omat leikkinsä ja jälkensä. Muistutamme ja pyydämme myös auttamaan kaveria siivousurakassa, jos omat puuhat on jo siivottu. Siisteysnäkökulmaan liittyy myös omista tavaroista huolehtiminen; kun vaikkapa oma huone on siisti, pysyy lelut paremmin tallessa.

**PE1 - KIERRÄTYS KOTONA**

**Ohjeet:** Tutki kotona yhdessä vanhempiesi kanssa, kuinka teillä lajitellaan eri jätteitä. Kirjoita ja piirrä havaintosi tehtäväpohjaan (liitteenä ohjeistuksen alapuolella). Etsi tarvittaessa yhdessä perheenjäsenesi kanssa lisätietoa jätteenlajittelusta Mustankorkean nettisivuilta. Tehtävä palautetaan eskarille.

**Tarvittavat välineet:** Tehtäväpohja (liitteenä ohjeistuksen alapuolella), lyijykynä, kumi, värikynät, mobiililaite (tabletti, puhelin tai tietokone).

**Mahdollinen linkki:** <https://mustankorkea.fi/neuvonta/jatteiden-kasittely-lajitteluohjeet/>

**Kiinnitä huomioita:** Anna lapsen tehdä havaintoja rauhassa ja keskustele yhdessä eskarilaisen kanssa kotona tapahtuvasta lajittelusta. Keskustelussa on hyvä tulla ilmi, miksi jätteitä on tärkeää kierrättää ja mitä jätteille tapahtuu. Lisätietoa keskustelun tueksi löytyy esimerkiksi Mustankorkean nettisivuilta (katso linkki). Antakaa lapsen kirjoittaa tehtävä itse. Lasta voi ohjata oikeaoppisen kynäotteen käyttöön ja mallintaa tarvittaessa lapselle vieraita kirjaimia tekemisen tueksi.

**PE 1**

**NIMI:**

**KOTITEHTÄVÄ: JÄTTEIDEN LAJITTELU JA KIERRÄTYS**

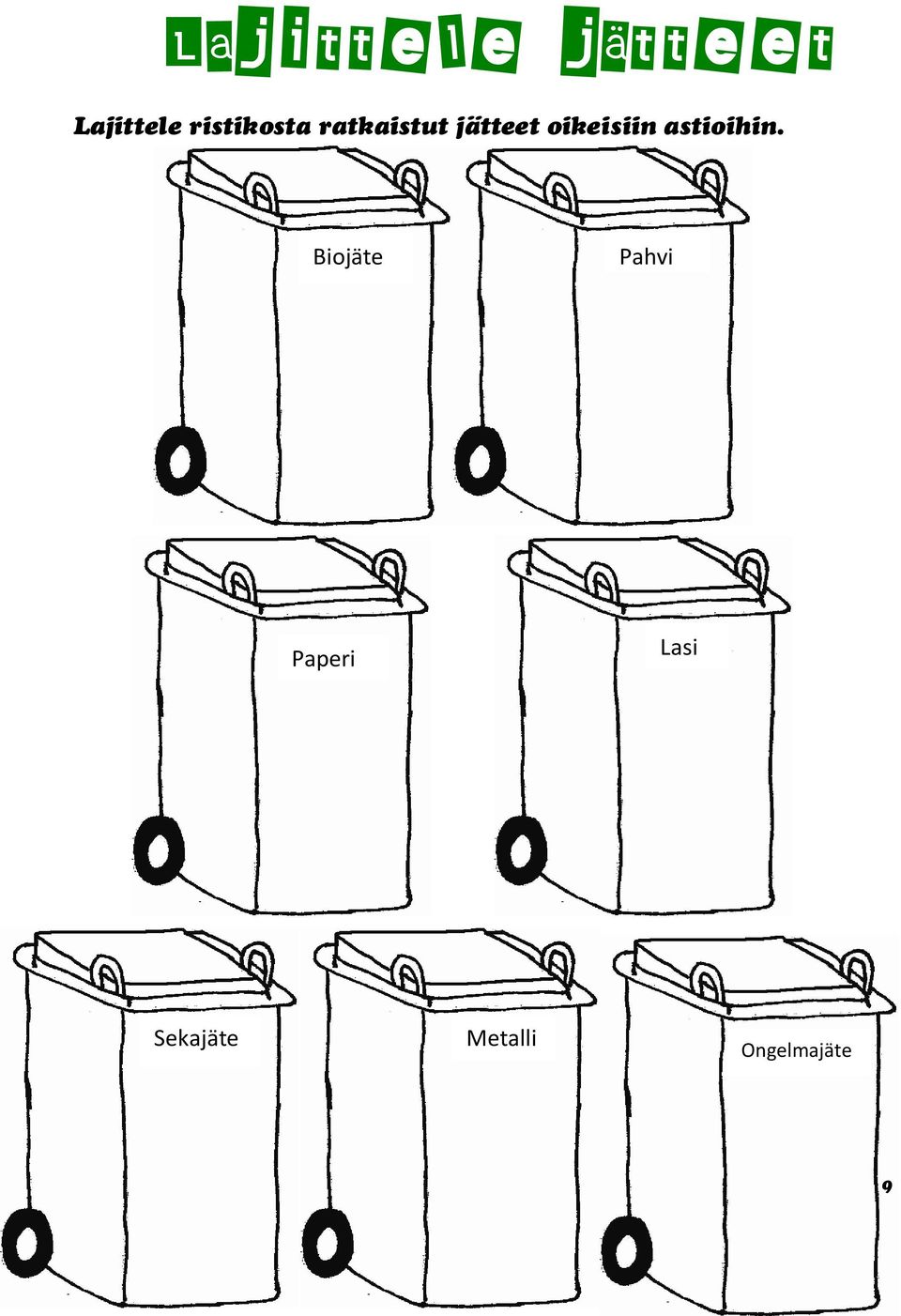
1. **TUTKI KOTONA, MITEN JÄTTEITÄ LAJITELLAAN TEILLÄ. KIRJOITA ALLA OLEVILLE VIIVOILLE MITÄ ERI JÄTTEITÄ KOTONASI LAJITELLAAN ERI JÄTEASTIOIHIN.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **PIIRRÄ JA VÄRITÄ JÄTEASTIOIHIN KOTOA LÖYTÄMIÄSI JÄTTEITÄ JA LAJITTELE NE OIKEISIIN JÄTEASTIOIHIN.**



**PE2 – MAJAN RAKENNUS ULKONA**

**Ohjeet:** Rakentakaa yhdessä maja ulos

**Tarvittavat välineet:** lähimetsistä löytyy oksia ja puita, joita vasten oksat sekä risut voi asetella

**Kiinnitä huomioita:** Anna eskarilaisen ensin itse tarkastella ympäristöään ja käytettävissä olevia välineitä. Tarjoa ehdotuksia ja apua, mutta etene eskarilaisen tahdilla. Majojen rakentelu tukee eskarilaisen motorikkaa sekä hahmottamisen taitoja.

**PE3 - HYVÄT RUOKATAVAT: PÖYDÄN KATTAMINEN**

**Ohjeet**: Eskarilainen kattaa pöydän mahdollisimman itsenäisesti ennen ruokailua.

**Tarvittavat välineet**: -

**Kiinnitä huomiota**: Muistatteko vielä maanantailta pöydän kattamisen? Nyt voisi muistella uudestaan, mitä asioita siihen liittyi. Anna eskarilaisen pohtia ensin itse, mitä astioista hän tarvitsee kattauksen tekemiseen. Vanhempi voi avustaa ja neuvoa tarvittaessa. Keskustelkaa ja pohtikaa yhdessä; millaisia asioita on huomioitava pöydän kattamisessa ja saisiko kattaukseen pientä arjen luksusta vaikkapa serveteillä? 😊

**PE4 - RENTOUTUMINEN**

**Ohjeet:** Rentoutumisen ja tietoisen läsnäolon harjoittelu. Harjoitus on suositeltavaa tehdä yhdessä lapsen kanssa, jotta ajanotto ja keskustelu yhteisesti onnistuu. 1) Laittakaa yhdessä esim. sekuntikello tai muu ajastin hälyttämään kahden minuutin päähän. Voitte mennä lapsenne kanssa yhdessä makaamaan valitsemaanne rauhalliseen paikkaan. Lapasi voi asettaa vatsansa päälle pehmolelun siten, että se pysyy siinä hyvin. 2) Sulkekaa silmät ja hengittäkää hitaasti ja rauhallisesti. Keskittykää pehmoleluun, jonka tulee nousta ja laskea hengityksen mukana. Ajatukset lähtevät ehkä harhailemaan, mutta tämä ei haittaa. 3) Kun kello hälyttää, nouskaa ylös ja pohtikaa yhdessä miksi tarkkaavaisuutta saattaa olla vaikea pitää pehmolelussa.

**Tarvittavat välineet:** Puhelimen sekuntikello tai muu ajastin, pehmolelu.

**Kiinnitä huomiota:** Valitkaa rentoutumisharjoitukseen rauhallinen ja hiljainen paikka. Edellä ohjeistetun kaltaiset mindfulness-harjoitukset ovat hyvä tapa harjoitella tarkkaavaisuuden ylläpitämistä kohdistettuna. Mielestä pulppuaa jatkuvasti kaikenlaisia ajatuksia, jotka vievät helposti mukanaan ja tarkkaavaisuus herpaantuu. Mindfulness voi myös parhaimmillaan rentouttaa ja kehittää esimerkiksi keskittymiskykyä ja lisätä onnellisuutta!

TSEMPPIÄ KOTONA OLEVILLE ESKAREILLE JA PERHEILLE!

TOIVOTTAVASTI NÄHDÄÄN PIAN!