

#BEACTIVE - مسابقه همراه با امتیازبندی برای انجام در خانه

حتی‌الامکان چند تا از تمرینات زیر را در طول هفته # BeActive انجام بده. پس از انجام تمرین، ستون سمت چپ را علامت بزن. مجموع امتیازات گروه را می‌توانید در روز جمعه حساب کنید.

چند امتیاز را همراه با هم کلاسی‌های خود در طول یک هفته کسب می‌کنی؟

تمرین	شرح تصویری	پس از انجام تمرین علامت "X" را بزنید
زیاد پیاده‌روی می‌کنم، حداقل یک روز در هفته		
درهنگام خرید از مغازه همراه می‌باشم		
سه روز از هفته را برای حداقل مدت 30 دقیقه به بیرون و هواخوری می‌روم		
یک مسیر سریالایی را می‌دوم		
برای چیدن میز غذا کمک می‌کنم		
زباله‌ها را بیرون می‌برم		
بموقع به رختخواب می‌روم		
همراه با صبحانه آب می‌نوشم		
برای صبحانه نان یا فرنی (puuro) می‌خورم		
برای نهار همیشه سبزیجات، برای مثال. سالاد می‌خورم		
در کل طول مدت هفته برای مدت بیشتر از دو ساعت پشت سر هم و بدون وقفه بر روی مبل نمی‌نشینم		
تغذیه‌ای سالم دارم		

#BEACTIVE: بلند شو و عکس بگیر

10 تمرین تشریحی در زیر ذکر شده است. برای انجام هر کدام از تمرینات به یک دوربین، از هر نوعی که باشد، نیاز داری. می‌توانید تمرینات را همراه با شخص دیگری نیز انجام دهید.

1. برو بیرون و از پرنده‌ای عکس بگیر. سعی کن حتی‌الامکان از فاصله نزدیکی از پرنده عکس بگیری البته طوری که باعث ترس و فرار پرنده نشوی.



Ota valokuva linnusta mahdollisimman läheltä

2. در هوای آفتابی بیرون برو و یک درخت توس (koivu) را پیدا کن. طوری از آفتاب عکس بگیر که درخت توس مابین دوربین و آفتاب قرار گیرد



Ota kuva auringosta niin, että koivu on välissä

3. بیرون برو و سه گل / گیاه با رنگهای متفاوت را از طبیعت پیدا کن و با آنها یک دسته گل تزئینی درست کن. گلها را از حیاط یا باغچه کسی نچین.



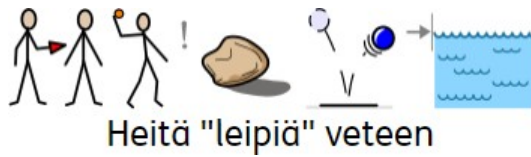
Etsi 3 eri väristä kukkaa

4. در هوای آفتابی بیرون برو. عکسی را بگیر که آفتاب در آن عکس بر روی بام ساختمان قرار گرفته باشد.



Ota kuva auringosta katon päällä

5. با کسی بیرون برو و او را به انداختن "سنگهای صاف" به روی آب به چالش بکش. هدف از این کار این است که سنگهای تخت را طوری به روی آب پرت کنی که بر روی سطح آب جست بزند. اطمینان حاصل کن که در هنگام پرت کردن "سنگهای صاف"، کسی در جلو و در مسیر پرتاب شما نباشد. از "سنگ پرنده" عکس بگیر.



6. با کسی بیرون برو و یک ساحل شنی پیدا کن. با استفاده از دست خود و یا با یک چوب، یک تصویر بر روی سطح شن رسم کن. از تصویری که رسم کرده‌ای عکس بگیر.

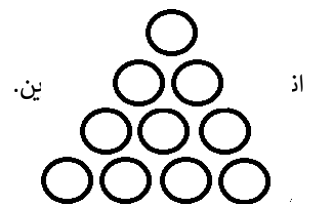


7. یک مشغولیت روزمره را انتخاب کن (برای مثال. غذا درست کردن) و از کسی درخواست کن که در حین انجام کار مورد نظر از تو عکس بگیرد



Joku kuvaa sinut arkiaskareita tekemässä

8. 10 عدد میوه کاج را جمع کن و با آنها یک کار هنری درست کن. 4 عدد میوه کاج را در ردیف اول، 3 عدد را در ردیف دوم، 2 عدد را در ردیف سوم و 1 عدد را در ردیف آخر قرار بده. از قوه تجسم خود استفاده کن و فکر کن که چگونه میوه‌های کاج را بر روی هم بچینی که ثابت بمانند (مثلاً. با قرار دادن ردیف اول بر روی یک حفره کوچک). نمونه‌ای از یک اثر هنری در سمت راست دیده می‌شود (از جلو از آن عکس گرفته شده است). اثر هنری را به شکل لانه مورچه درست کن.



#BEACTIVE -تمرین مربوط به انجام کار هنری



Katso



taideteosta



ja



ota



samanlainen

kuva



luonnosta

یک اثر هنری معروف (تابلوی نقاشی) را انتخاب کن و حتی الامکان مشابه آن اثر را دوباره خلق کن. از اثر نقاشی مورد نظر عکس بگیر. در صورت تمایل می‌توانید از تصاویر داستان مصور، انیمیشن یا هر موضوع دیگر مورد علاقه خود نیز بعنوان مدل استفاده کنید. می‌توانید شخصاً در باره اثر مورد نظر تصمیم گرفته یا برای مثال از این سایت آن را جستجو کنید:

[https://fi.wikipedia.org/wiki/Luokka:Suomalaiset maalaukset](https://fi.wikipedia.org/wiki/Luokka:Suomalaiset_maalaukset)