

JÄÄKIEKKO

Jääkiekko on vauhdikas ja jännittävä urheilulaji, jota pelataan jäällä. Pelissä on kaksi joukkuetta, joissa kummassakin on kuusi pelaajaa: viisi kenttäpelaajaa ja yksi maalivahti. Pelaajat käyttävät luistimia liukuakseen jään pinnalla ja mailoja kiekon ohjaamiseen. Tavoitteena on tehdä enemmän maaleja kuin vastustaja laukomalla kiekko vastustajan maaliin. Jääkiekko kehittää monia taitoja, kuten tasapainoa, nopeutta ja tiimityöskentelyä. Se on myös hyvä tapa saada uusia ystäviä ja pitää hauskaa. Monet lapset ympäri maailmaa harrastavat jääkiekkoa ja unelmoivat pelaamisesta ammattilaisena. Suomessa jääkiekko on erittäin suosittu harrastus lasten keskuudessa.

1. Mitä taitoja jääkiekko kehittää?
2. Kuinka monta pelaajaa on jääkiekkojoukkueessa?
3. Mikä on jääkiekon tavoite?



JALKAPALLO

Jalkapallo on suosittu ja hauska urheilulaji. Sitä pelataan yleensä nurmikentällä, mutta sitä voi pelata myös hiekalla, tekonurmella tai sisätiloissa. Pelissä on kaksi joukkuetta, joissa on yksitoista pelaajaa. Pelaajat potkivat palloa ja yrittävät tehdä maalin vastustajan verkkoon. Jalkapallo kehittää nopeutta, ketteryyttä ja tiimityöskentelyä. Se on myös hyvä tapa saada uusia ystäviä. Harjoituksissa opitaan potkutekniikkaa ja joukkuepelaamista. Jalkapalloa voi pelata sekä ulkona että sisällä. Jalkapallo pelataan ympäri maailmaa. Jalkapallo on helppo aloittaa, sillä tarvitset vain pallon ja pelikentän.

1. Kuinka monta pelaajaa on jalkapallojoukkueessa?
2. Mitä välineitä tarvitaan jalkapallon pelaamiseen?
3. Missä jalkapalloa voi pelata?



PARKOUR

Parkour on jännittävä ja hauska harrastus, jossa liikutaan esteiden yli nopeasti ja sulavasti. Parkourissa käytetään kehon voimaa ja ketteryyttä hyppimiseen, kiipeämiseen ja juokse-miseen. Sitä voi harrastaa ulkona, esimerkiksi leikkipuistoissa, metsissä tai kaupunkiympäristössä. Parkour kehittää tasapainoa, voimaa ja rohkeutta. Se on myös hyvä tapa pitää hauskaa ja oppia uusia taitoja. Parkourissa ei tarvita erityisiä välineitä, vaan voit käyttää ympäristöäsi hyödyksi. Parkourissa on tärkeää oppia perusliikkeet, kuten hyppääminen, laskeutuminen ja kiipeäminen turvallisesti. Harjoituksissa opitaan myös tasapainoa ja koordinaatiota. Parkour kehittää lihasvoimaa ja kestävyyttä, ja se on hyvä tapa pysyä aktiivisena ja terveenä. Monet lapset ympäri maailmaa harrastavat parkouria ja nauttivat liikkumisesta vapaasti.



1. Mitä taitoja parkour kehittää?
2. Missä parkouria voi harrastaa?
3. Tarvitaanko parkourissa erityisiä välineitä?

KITARAN SOITTO

Kitaran soitto on hauska ja luova harrastus. Kitaralla voi soittaa monenlaista musiikkia, kuten poppia, rockia ja klassista. Kitarassa on kuusi kieltä, joita näppäillään tai soitetaan plektralla. Soittamalla kitaraa opitaan rytmiä, säveliä ja kappaleita. Kitaran soitto kehittää sorminäppäryyttä ja keskittymiskykyä. Se on myös hyvä tapa rentoutua ja ilmaista itseään. Kitaran soittoa voi harjoitella kotona, musiikkikoulussa tai ystävien kanssa. Voit oppia soittamaan lempikappaleitasi ja jopa säveltää omia kappaleita. Kitaraa voi soittaa yksin tai yhdessä muiden kanssa, ja se tuo paljon iloa ja onnistumisen tunteita.

1. Kuinka monta kieltä kitarassa on?
2. Mitä taitoja kitaran soitto kehittää?
3. Missä kitaran soittoa voi harjoitella?



BALETTI

Baletti on kaunis ja elegantti tanssilaji. Baletissa tanssijat liikkuvat musiikin tahdissa ja tekevät erilaisia liikkeitä, kuten hyppyjä ja pyörähdyksiä. Balettitanssijat käyttävät erityisiä balettitossuja ja usein myös tyllihameita. Balettitunnit alkavat usein lämmittelyllä, jossa venytellään ja tehdään perusliikkeitä. Sen jälkeen harjoitellaan erilaisia tanssisarjoja ja liikesarjoja. Baletti kehittää kehonhallintaa, tasapainoa ja voimaa. Se myös parantaa keskittymiskykyä ja itsekuria. Se on myös hyvä tapa ilmaista tunteita ja kertoa tarinoita liikkeen avulla. Balettia voi harrastaa tanssikouluissa ja -studioissa. Monet lapset ympäri maailmaa harrastavat balettia ja unelmoivat esiintymisestä suurilla näyttämöillä.



1. Mitä välineitä baletissa käytetään?
2. Mitä taitoja baletti kehittää?
3. Missä balettia voi harrastaa?



SÄHLY

Sähly on vauhdikas ja hauska urheilulaji. Sitä pelataan sisätiloissa salibandykentällä. Pelissä on kaksi joukkuetta, joissa kummassakin on viisi kenttäpelaajaa ja yksi maalivahti. Pelaajat käyttävät mailoja ohjatakseen muovista palloa. Tavoitteena on tehdä maali vastustajan verkkoon. Sähly kehittää nopeutta, ketteryyttä ja tiimityöskentelyä. Se on myös hyvä tapa saada uusia ystäviä ja pitää hauskaa. Harjoituksissa opitaan erilaisia tekniikoita, kuten syöttöjä ja laukauksia. Sählyä voi pelata koulujen liikuntatunneilla, urheiluseuroissa ja kavereiden kanssa. Monet sählyn harrastajat nauttivat pelin jännityksestä.

1. Kuinka monta pelaajaa on sählyjoukkueessa?
2. Mitä välineitä sählyssä käytetään?
3. Missä sählyä voi pelata?



SHAKKI



Shakki on jännittävä ja älykäs peli, jota pelataan laudalla. Laudalla on 64 ruutua, jotka ovat vuorotellen mustia ja valkoisia. Shakissa on kaksi pelaajaa, joilla kummallakin on 16 nappulaa: kuningas, kuningatar, kaksi tornia, kaksi lähettiä, kaksi ratsua ja kahdeksan sotilasta. Tavoitteena on saartaa vastustajan kuningas niin, että se ei pääse pakoon, eli tehdä shakki-matti. Shakki kehittää ajattelutaitoja, kuten strategiaa ja ongelmanratkaisua. Se on myös hyvä tapa parantaa keskittymiskykyä, muistia ja oppia suunnittelemaan etukäteen. Shakkia voi pelata kotona, koulussa tai shakkikerhoissa. Monet lapset ympäri maailmaa harrastavat shakkia ja nauttivat erityisesti pelin haasteista.

1. Kuinka monta nappulaa on shakissa kummallakin pelaajalla?
2. Mitä taitoja shakki kehittää?
3. Missä shakkia voi pelata?



PARTIO

Partio on hauska ja opettavainen harrastus, jossa lapset oppivat uusia taitoja ja saavat uusia ystäviä. Partiossa tehdään monenlaisia asioita, kuten retkeillään, leikitään, opitaan ensiaputaitoja ja rakennetaan majoja. Partiolaiset käyttävät usein partioasua ja kantavat mukanaan partiohuivia. Partiossa opitaan myös luonnossa liikkumista ja selviytymistaitoja. Partio kehittää yhteistyökykyä, itseluottamusta ja vastuullisuutta. Partioleireillä ja -retkillä pääsee kokemaan jännittäviä seikkailuja ja oppimaan uutta. Partio on kansainvälinen nuorisoliike, joka sai alkunsa Englannissa vuonna 1907, kun Robert Baden-Powell järjesti ensimmäisen partioleirin Brownsean saarella. Partiolaisia on nykyään ympäri maailmaa ja heitä yhdistää nauttiminen yhdessä tekemisestä ja oppimisesta.

1. Mitä taitoja partiossa opitaan?
2. Mitä varusteita partiolaiset käyttävät?
3. Missä partioleirejä ja -retkiä järjestetään?



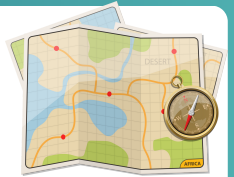
KUORO

Kuoro on ryhmä ihmisiä, jotka laulavat yhdessä. Kuorossa voi olla lapsia, nuoria ja aikuisia. Kuorossa jokaisella laulajalla on oma tärkeä roolinsa. Kuorossa voi olla erilaisia ääniä, kuten sopraano, altto, tenori ja basso. Jokainen ääni laulaa omia osuuksiaan, ja yhdessä ne muodostavat kauniin kokonaisuuden. Kuorossa lauletaan monenlaista musiikkia, kuten poppia, klassista ja kansanlauluja. Kuorossa opitaan laulutekniikkaa, rytmiä ja nuotinlukua. Laulaminen kuorossa kehittää äänenkäyttöä ja hengitystekniikkaa. Se on myös hyvä tapa saada uusia ystäviä ja oppia yhteistyötä. Kuoroharjoituksissa lauletaan yhdessä ja harjoitellaan esiintymistä. Kuoro voi esiintyä erilaisissa tapahtumissa, kuten konserteissa ja juhlissa. Kuorolaiset nauttivat yhdessä laulamisesta ja musiikin ilosta.



1. Mitä taitoja kuorossa opitaan?
2. Millaisissa tapahtumissa kuoro voi esiintyä?
3. Mitä musiikkityylejä kuorossa lauletaan?

SUUNNISTUS



Suunnistus on jännittävä ja opettavainen harrastus, jossa liikutaan luonnossa kartan ja kompassin avulla. Suunnistuksessa tavoitteena on löytää reitin varrella olevat rastit mahdollisimman nopeasti. Rastit ovat merkkejä, jotka on piilotettu eri paikkoihin, ja ne pitää löytää oikeassa järjestyksessä. Suunnistuksessa käytetään karttaa, joka näyttää maaston muodot, polut ja muut tärkeät kohteet. Kompassi auttaa suunnistajaa pysymään oikeassa suunnassa.

Suunnistus kehittää kartanluku-taitoa, suunnistustaitoja ja kuntoa. Se on myös hyvä tapa oppia luonnossa liikkumista ja nauttia ulkoilmasta. Suunnistusta voi harrastaa metsässä, puistoissa ja jopa kaupunkiympäristössä. Suunnistajat nauttivat seikkailuista luonnossa.

1. Mitä välineitä suunnistuksessa käytetään?
2. Mitä taitoja suunnistus kehittää?
3. Missä suunnistusta voi harrastaa?

KORIPALLO

Koripallo on hauska ja vauhdikas joukkuelaji. Pelissä kaksi joukkuetta yrittää saada pallon vastustajan koriin. Koripalloa pelataan sisällä ja ulkona. Tarvitset vain pallon ja korin. Koripallossa opit heittämään, pomputtamaan ja syöttämään palloa. Se kehittää myös nopeutta ja ketteryyttä. Koripalloa voi pelata kavereiden kanssa koulun pihalla tai sitten voi liittyä koripalloseuraan. Koripallo on suosittu laji ympäri maailmaa. Monet lapset ja aikuiset pelaavat sitä. Suomessa on myös hyviä pelaajia, kuten Lauri Markkanen, joka pelaa maailman tunnetuimmassa koripalloliigassa NBA:ssa. Koripallo on hyvä harrastus, koska se on hauskaa ja liikunnallista. Se auttaa myös löytämään uusia ystäviä ja oppimaan yhteistyötä.



1. Mitä varusteita tarvitset koripallon pelaamiseen?
2. Missä voit pelata koripalloa?
3. Kuka suomalainen pelaaja pelaa NBA:ssa?

LENTOPALLO

Lentopallo on hauska ja vauhdikas joukkuelaji. Lentopallossa kummassakin joukkueessa on kuusi pelaajaa kentällä samaan aikaan. Joukkueet yrittävät saada pallon vastustajan kenttään ja estää vastustajaa tekemästä samaa. Lentopalloa pelataan sisällä ja ulkona. Tarvitset vain pallon ja verkon.

Lentopallossa opit lyömään, syöttämään ja vastaanottamaan palloa. Se kehittää myös nopeutta ja ketteryyttä. Lentopalloa voi pelata kavereiden kanssa koulun pihalla tai liittyä lentopalloseuraan.

Lentopallo on suosittu laji ympäri maailmaa. Suomessa on myös hyviä pelaajia, kuten Kaisa Alanko ja Lauri Kerminen.



1. Mitä varusteita tarvitset lentopallon pelaamiseen?
1. Missä voit pelata lentopalloa?
2. Nimeä yksi suomalainen lentopalloilija.

GOLF

Golf on hauska ja jännittävä harrastus, jota voi pelata ulkona. Golfissa pelaajat yrittävät saada pallon reikään mahdollisimman vähillä lyönnellä. Pelaajat käyttävät erilaisia mailoja lyödäkseen palloa. Golfkenttä on iso alue, jossa on ruohoa, hiekkaesteitä ja vesialtaita.

Golfkentällä on tavallisesti 18 tai 9 väylää, joka päättyy reikään. Jokainen reikä kentällä on erilainen ja tarjoaa omat haasteensa.

Golfia voi pelata yksin tai kavereiden kanssa. Se on hyvä tapa viettää aikaa ulkona ja nauttia luonnosta. Golf kehittää myös keskittymiskykyä ja tarkkuutta. Pelaajat voivat harjoitella lyöntejä ja oppia uusia tekniikoita. Golfia voivat harrastaa kaikenikäiset. Golfissa jokainen pelaa omalla tasoituksellaan, joten eritasoiset pelaajat voivat pelata yhdessä.



1. Mitä pelaajat yrittävät tehdä golfissa?
2. Millaisia esteitä golfkentällä voi olla?
3. Miksi golf on hyvä harrastus?

RANTALENTOPALLO

Rantalentopallo on hauska ja energinen harrastus, jota pelataan hiekalla. Pelissä on kaksi joukkuetta, joissa kummassakin on kaksi pelaajaa. Joukkueet yrittävät saada pallon vastustajan kenttäpuolelle niin, että se koskettaa hiekkaa. Pelaajat käyttävät käsiään ja käsivarsiaan lyödäkseen palloa verkon yli. Rantalentopalloa pelataan usein rannalla, mutta sitä voi pelata myös erityisillä hiekka-alueilla. Peli kehittää nopeutta, ketteryyttä ja yhteistyötaitoja. Pelaajat hyppivät, juoksevat ja sukeltavat hiekkaan yrittäessään saada pallon kiinni. Rantalentopallo on loistava tapa viettää aikaa ulkona ja nauttia auringosta.



1. Kuinka monta pelaajaa on yhdessä rantalentopallojoukkueessa?
2. Missä rantalentopalloa yleensä pelataan?
3. Mitä taitoja rantalentopallo kehittää?

POSTIMERKKIEN KERÄILY



Postimerkkien keräily on mielenkiintoinen ja opettavainen harrastus. Keräilijät etsivät ja keräävät erilaisia postimerkkejä eri maista ja ajoilta. Postimerkit voivat kertoa paljon historiasta, kulttuurista ja taiteesta. Jokainen postimerkki on kuin pieni taideteos, jossa on kuvia ja tekstiä. Postimerkkejä on monenlaisia: tavallisia käyttömerkkejä, juhلامerkkejä, erikoismerkkejä ja paljon muuta. Juhلامerkit julkaistaan usein tiettyjen tapahtumien tai merkkipäivien kunniaksi, ja ne voivat olla erityisen kauniita ja arvokkaita. Postimerkkien keräilyssä tarvitaan albumi, johon merkit voidaan kiinnittää. Keräilijät voivat vaihtaa merkkejä toisten keräilijöiden kanssa ja oppia samalla uusia asioita. Postimerkkien keräily kehittää tarkkuutta ja järjestelmällisyyttä. Se on myös hyvä tapa viettää aikaa ja rentoutua.

1. Mitä postimerkit voivat kertoa?
2. Mitä tarvitaan postimerkkien keräilyyn?
3. Miksi postimerkkien keräily on hyvä harrastus?



HIPHOP-TANSSI



Hip-hop tanssi on energinen ja luova harrastus, jota lapset voi harrastaa yksin tai ryhmässä. Hip-hop tanssissa liikutaan rytmikkään musiikin tahdissa ja tehdään erilaisia liikkeitä, kuten pyörähdyksiä, hyppyjä ja askeleita. Tanssityyli on saanut alkunsa kaduilla ja on nykyään suosittu ympäri maailmaa. Hip-hop tanssi kehittää kehonhallintaa, rytmitajua ja itseilmaisua. Se on myös hyvä tapa pysyä aktiivisena ja terveenä. Tanssitunneilla tanssijat oppivat uusia liikkeitä ja koreografioita. He voivat myös osallistua esityksiin ja kilpailuihin, mikä voi olla jännittävää ja palkitsevaa. Hip-hop tanssi on sosiaalinen harrastus, jossa lapset voivat saada uusia ystäviä ja oppia yhteistyötaitoja. Se on loistava tapa ilmaista itseään ja pitää hauskaa.

1. Mitä taitoja hip-hop tanssi kehittää?
2. Mistä hip-hop tanssi on saanut alkunsa?
3. Miksi hip-hop tanssi on hyvä harrastus lapsille?





CHEERLEADING



Cheerleading on energinen ja hauska harrastus, jossa yhdistyy tanssi, voimistelu ja huutosakit. Cheerleaderit kannustavat urheilujoukkueita ja esiintyvät yleisölle. He tekevät erilaisia liikkeitä, kuten hyppyjä, nostoja ja pyramideja. Cheerleadingissä tarvitaan paljon yhteistyötä ja luottamusta joukkuekavereihin.

Cheerleading kehittää kehonhallintaa, voimaa ja joustavuutta. Se on myös hyvä tapa pysyä aktiivisena ja terveenä. Cheerleading-tunneilla lapset oppivat uusia liikkeitä ja koreografioita. He voivat myös osallistua kilpailuihin ja esityksiin, mikä voi olla jännittävää ja palkitsevaa. Cheerleading on sosiaalinen harrastus, jossa lapset voivat saada uusia ystäviä ja oppia yhteistyötaitoja. Se on loistava tapa ilmaista itseään.



1. Mitä taitoja cheerleading kehittää?
2. Mitä liikkeitä cheerleaderit tekevät?
3. Miksi cheerleading on hyvä harrastus lapsille?

KARATE

Karate on jännittävä ja opettavainen harrastus, jossa opitaan itsepuolustusta ja kehitetään kehonhallintaa. Karatessa tehdään erilaisia liikkeitä, kuten potkuja, lyöntejä ja torjuntia. Harjoitukset auttavat parantamaan voimaa, nopeutta ja joustavuutta. Karatea harjoitellaan usein ryhmissä, ja se on hyvä tapa saada uusia ystäviä. Harjoituksissa opitaan myös kurinalaisuutta ja kunnioitusta muita kohtaan. Karate on erinomainen tapa pysyä aktiivisena ja terveenä. Lisäksi se kehittää keskittymiskykyä ja itsevarmuutta. Karate-tunneilla lapset voivat edetä vyöarvoissa, jotka osoittavat heidän taitotasonsa. Vyöarvot alkavat valkoisesta ja etenevät kohti mustaa vyötä. Karate on hauska ja palkitseva harrastus, joka sopii kaikenikäisille lapsille.



1. Mitä taitoja karate kehittää?
2. Mitä liikkeitä karatessa tehdään?
3. Miksi karate on hyvä harrastus lapsille?

JUDO

Judo on hauska ja opettavainen harrastus, jossa opitaan itsepuolustusta ja kehonhallintaa. Judossa käytetään erilaisia heittoja, sidontoja ja hallintaotteita. Tavoitteena on kaataa vastustaja maahan ja hallita häntä siellä. Judossa ei käytetä lyöntejä tai potkuja, vaan painotetaan tasapainon ja voiman hyödyntämistä. Harjoitukset auttavat parantamaan voimaa, nopeutta ja tasapainoa. Judoa harjoitellaan usein ryhmissä, ja se on hyvä tapa saada uusia ystäviä. Harjoituksissa opitaan myös kurinalaisuutta ja kunnioitusta muita kohtaan. Judo auttaa pysymään aktiivisena ja terveenä. Lisäksi se kehittää keskittymiskykyä ja itsevarmuutta. Judotunneilla voi edetä vyöarvoissa, jotka osoittavat taitotason. Vyöarvot alkavat valkoisesta ja etenevät kohti mustaa vyötä. Judo sopii kaikenikäisille.



1. Mitä taitoja judo kehittää?
2. Mitä liikkeitä judossa tehdään?
3. Miksi judo on hyvä harrastus lapsille?

LASKETTELU

Laskettelua voi harrastaa talvella lumisilla rinteillä. Laskettelussa käytetään suksia ja sauvoja liukumiseen alas mäkeä. Laskettelijat voivat valita erilaisia rinteitä taitotasonsa mukaan. Aloittelijoille on helpompia rinteitä ja kokeneemmille haastavampia. Laskettelu kehittää tasapainoa, koordinaatiota ja lihasvoimaa. Se on myös hyvä tapa nauttia ulkoilmasta ja talvisesta luonnosta. Laskettelu-keskuksissa on usein myös hiihtokouluja, joissa lapset voivat oppia lasketteluun perusteet turvallisesti.

Laskettelu on sosiaalinen harrastus, jossa voi viettää aikaa perheen ja ystävien kanssa. Se on loistava tapa pysyä aktiivisena ja terveenä talvella. Laskettelussa pitää aina käyttää kypärää ja noudattaa turvallisuusohjeita rinteessä.



1. Mitä välineitä tarvitaan lasketteluun?
2. Mitä taitoja laskettelu kehittää?
3. Miksi laskettelu on hyvä harrastus talvella?

IIIIII

Hiihto on hauska ja terveellinen harrastus, jota voi harrastaa talvella lumisilla alueilla. Hiihdossa käytetään suksia ja sauvoja liukumiseen lumella. On olemassa erilaisia hiihtotyylejä, kuten perinteinen tyyli ja luistelu. Hiihtäjät voivat valita erilaisia reittejä taitotasonsa mukaan, aloittelijoille on helpompia latuja ja kokeneemmille haastavampia. Hiihto kehittää kestävyyttä, tasapainoa ja lihasvoimaa. Se on myös hyvä tapa nauttia ulkoilmasta ja talvisesta luonnosta. Hiihtokouluissa lapset voivat oppia hiihdon perusteet turvallisesti ja hauskasti. Hiihto on sosiaalinen harrastus, jossa voi viettää aikaa perheen ja ystävien kanssa. Pitkille matkoille voi pakata vaikka eväsrepun selkään. Hiihtäjän on tärkeätä pukeutua lämpimästi.



1. Mitä välineitä tarvitaan hiihtoon?
2. Mitä taitoja hiihto kehittää?
3. Miksi hiihto on hyvä harrastus talvella?

TAITOLUISTELU

Taitoluistelussa yhdistyy tanssi ja luistelu. Taitoluistelijat liukuvat jäällä ja tekevät erilaisia liikkeitä, kuten piruetteja, hyppyjä ja askelsarjoja. Luistelijat harjoittelevat usein jäähalleissa, joissa on tasainen ja sileä jää. Taitoluistelu kehittää tasapainoa, koordinaatiota ja lihasvoimaa. Se on myös hyvä tapa ilmaista itseään musiikin tahdissa. Taitoluistelu on nykyään yksi suosituimmista talviurheilulajeista, ja se sisältää erilaisia kilpailumuotoja, kuten yksinluistelu, pariluistelu ja jäätanssi. Laji on tunnettu kauniista ja taidokkaista liikkeistään, jotka vaativat paljon harjoittelua ja omistautumista. Taitoluistelutunneilla lapset oppivat uusia liikkeitä ja koreografioita. He voivat myös osallistua esityksiin ja kilpailuihin, mikä voi olla hyvinkin jännittävää, mutta palkitsevaa.



1. Mitä taitoja taitoluistelu kehittää?
2. Missä taitoluistelijat harjoittelevat?
3. Miksi taitoluistelu on hyvä harrastus lapsille?

YLEISURHEILU

Yleisurheilu on yksi vanhimmista urheilulajeista, ja sen juuret ulottuvat antiikin Kreikkaan. Se on monipuolinen harrastus, jossa on paljon erilaisia lajeja. Yleisurheilussa voi juosta, hypätä ja heittää. Juoksulajeja ovat esimerkiksi pikajuoksu ja pitkän matkan juoksu. Hyppylajeja ovat pituushyppy ja korkeushyppy. Heittolajeja ovat esimerkiksi keihäänheitto ja kuulantyoöntö. Yleisurheilu kehittää erityisesti kestävyyttä, voimaa ja nopeutta. Laji on suosittu ympäri maailmaa, ja sitä harrastetaan sekä ulkona että sisällä. Yleisurheilukilpailut ovat tärkeä osa olympialaisia ja muita kansainvälisiä urheilutapahtumia. Kilpailuissa harrastajat voivat kilpailla toisiaan vastaan ja yrittää parantaa omia ennätyksiään. Harjoituksissa opitaan oikea tekniikka ja saadaan tietenkin uusia ystäviä. Yleisurheilija on tärkeätä muistaa lämmitellä ennen harjoituksia.

1. Mitä lajeja kuuluu yleisurheiluun?
2. Mitä taitoja yleisurheilu kehittää?
3. Miksi yleisurheilu on hyvä harrastus lapsille?



RATSASTUS

Ratsastuksessa opitaan ratsastamaan hevosilla tai poneilla. Ratsastuksessa on monia eri lajeja, kuten kouluratsastus, esteratsastus ja maasto-ratsastus. Jokainen laji tarjoaa omat haasteensa ja hauskuutensa.

Ratsastus kehittää tasapainoa, koordinaatiota ja lihasvoimaa. Se on myös hyvä tapa oppia vastuullisuutta ja huolehtimista, sillä hevosten hoito on tärkeä osa harrastusta.

Ratsastustunneilla lapset oppivat oikean ratsastustekniikan ja hevosten käsittelyn. Ratsastus on sosiaalinen harrastus, jossa voi saada uusia ystäviä ja viettää aikaa ulkona luonnossa. Se on loistava tapa pysyä aktiivisena ja terveenä. Muista aina käyttää kypärää ja noudattaa turvallisuusohjeita tallilla ja ratsastaessa.

1. Mitä taitoja ratsastus kehittää?
2. Mitä eri ratsastuslajeja on olemassa?
3. Miksi hevosten hoito on tärkeää ratsastuksessa?



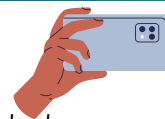
LINTUBONGAUS



Lintubongauksessa tarkkaillaan ja tunnistetaan lintuja luonnossa. Lintubongarit käyttävät kiikareita ja lintukirjoja apunaan löytääkseen ja tunnistaaakseen erilaisia lintulajeja. Lintuja voi bongata puistoissa, metsissä, rannoilla ja jopa omassa pihassa. Lintubongaus kehittää tarkkaavaisuutta ja kärsivällisyyttä. Se on myös hyvä tapa oppia lisää luonnosta ja lintujen elämästä. Lintubongarit pitävät usein kirjaa näkemistään linnuista ja voivat osallistua erilaisiin lintuhavaintokilpailuihin.

Lintubongaus on sosiaalinen harrastus, jossa voi viettää aikaa perheen ja ystävien kanssa ulkona ulkona raikkaassa ilmassa luonnossa liikkuen.

1. Mitä välineitä tarvitaan lintubongaukseen?
2. Mitä taitoja lintubongaus kehittää?
3. Missä lintubongausta voi harrastaa?



VALOKUVAUS

Valokuvaus on luova ja hauska harrastus, jossa otetaan kuvia erilaisista asioista, kuten ihmisistä, eläimistä ja maisemista. Valokuvaajat käyttävät kameraa tallentaakseen hetkiä ja näkymiä. Valokuvia voi ottaa ulkona luonnossa tai sisällä kotona. Valokuvaamiseen ei tarvita kallista kameraa, vaan kuvia voi ottaa vaikka omalla kännykällä. Valokuvaus kehittää tarkkaavaisuutta ja luovuutta. Se on myös hyvä tapa oppia lisää valon ja varjon käytöstä sekä sommittelusta. Valokuvaustunneilla lapset voivat oppia kameran käyttöä ja erilaisia kuvaustekniikoita. He voivat myös jakaa kuviaan ystävien ja perheen kanssa.

Valokuvaus on harrastus, jossa voi viettää aikaa ulkona ja tutkia ympäristöä. Se on loistava tapa tallentaa muistoja ja ilmaista itseään. Valokuvaajan pitää käsitellä kameraa varovasti ja kunnioittaa kuvattavia kohteita.

1. Mitä välineitä tarvitaan valokuvaukseen?
2. Mitä taitoja valokuvaus kehittää?
3. Missä valokuvausta voi harrastaa?



LUKEMINEN

Lukeminen on harrastus, jossa voi seikkailla kirjojen maailmassa. Kirjoja on monenlaisia: tarinoita, tietokirjoja ja kuvakirjoja. Lukemalla voi oppia uusia asioita, matkustaa mielikuvituksen avulla eri paikkoihin ja tutustua erilaisiin hahmoihin. Lukeminen kehittää mielikuvitusta, sanavarastoa ja keskittymiskykyä. Se on myös hyvä tapa rentoutua ja viettää aikaa rauhassa. Kirjastot ja kirjakaupat ovat hyviä paikkoja löytää uusia kirjoja. Kirjojen lainaaminen ei maksa mitään. Lukemista voi harrastaa yksin tai yhdessä perheen ja ystävien kanssa. Lukeminen on harrastus, jota voi harrastaa missä ja milloin tahansa. Se on loistava tapa oppia ja pitää hauskaa. Muista valita kirjoja, jotka kiinnostavat sinua ja nauti lukemisen ilosta!



1. Mitä erilaisia kirjoja on olemassa?
2. Mitä taitoja lukeminen kehittää?
3. Missä lukemista voi harrastaa?

PIIRTÄMINEN

Piirtäminen on luova ja hauska harrastus, jossa voi käyttää mielikuvitusta ja luoda omia taide-teoksia. Piirtämiseen tarvitaan vain paperia ja kyniä, mutta voit käyttää myös värikyniä, tusseja tai maaleja. Piirtämällä voi kuvata mitä tahansa, kuten eläimiä, maisemia tai omia keksittyjä hahmoja. Piirtäminen kehittää käden ja silmän koordinaatiota sekä tarkkuutta. Piirtämällä voi kertoa tarinoita ja jakaa ajatuksiaan kuvien kautta. Piirtämistä voi harrastaa yksin tai yhdessä ystävien ja perheen kanssa. Piirtäminen on harrastus, jota voi harrastaa missä ja milloin tahansa. Se on loistava tapa kehittää luovuutta ja pitää hauskaa. Mitä enemmän piirrät, sitä paremmaksi tulet. Yritä piirtää vähän joka päivä, vaikka vain muutaman minuutin ajan. Katso, miten muut piirtävät. Voit oppia paljon katsomalla videoita, lukemalla piirustusoppaita tai osallistumalla piirustustunneille.

1. Mitä välineitä tarvitaan piirtämiseen?
2. Mitä taitoja piirtäminen kehittää?
3. Missä piirtämistä voi harrastaa?



MAALAAMINEN



Maalaatessa voi käyttää mielikuvitusta ja luoda omia taideteoksia. Maalaamiseen tarvitaan paperia tai kangasta ja maaleja, kuten vesivärejä, akryylivärejä tai öljyvärejä. Maalausta harrastavan kannattaa kokeilla erilaisia maaleja ja välineitä, kuten siveltimiä, sormia tai sieniiä. Jokainen väline antaa erilaisen lopputuloksen ja voi inspiroida monin eri tavoin. Maalaaminen on harrastus, jota voi harrastaa missä ja milloin tahansa. Maalatessa on hyvä muistaa, että maalaaminen on ennen kaikkea hauskaa. Ei siis kannata huolehtia liikaa siitä, miltä maalaus näyttää. Tärkeintä on nauttia prosessista ja kokeilla uusia asioita.



1. Mitä välineitä tarvitaan maalaamiseen?
2. Mitä taitoja maalaaminen kehittää?
3. Missä maalaamista voi harrastaa?



KIRJOITTAMINEN

Kirjoittaminen on harrastus, jossa voi kertoa omia tarinoita tai ajatuksiaan tai vaikka jakaa ajatuksiaan muille. Kirjoittamiseen tarvitaan vain paperia ja kynä, mutta voit käyttää myös tietokonetta tai tablettia. Voit kirjoittaa tarinoita, runoja, päiväkirjaa tai vaikka kirjeitä ystäville.

Kirjoittaminen kehittää mielikuvitusta, sanavarastoa ja keskittymiskykyä. Se on myös hyvä tapa selventää omia ajatuksiaan ja käsitellä tunteita. Päiväkirjan kirjoittaminen on hyvä tapa harjoitella kirjoittamista. Kirjoittamalla voi matkustaa mielikuvituksen avulla eri paikkoihin ja tutustua erilaisiin hahmoihin.

Kirjoittaminen on harrastus, jota voi harrastaa missä ja milloin tahansa. Se on loistava tapa antaa mielikuvituksen lentää. Lukemalla paljon saa uusia ideoita omiin tarinoihinsa.

1. Mitä välineitä tarvitaan kirjoittamiseen?
2. Mitä taitoja kirjoittaminen kehittää?
3. Mitä erilaisia asioita voi kirjoittaa?



KOKKAAMINEN



Kokkaaminen on hauska ja opettavainen harrastus, jossa voi valmistaa herkullisia ruokia. Kokkaamiseen tarvitaan erilaisia välineitä, kuten kattiloita, pannuja ja veitsiä. Voit kokeilla erilaisia reseptejä ja oppia uusia taitoja keittiössä. Kokkaamalla voi tehdä esi-merkiksi pastaa, leivonnaisia tai vaikka hedel-mäsalaattia.

Kokkaaminen kehittää tarkkuutta, luovuutta ja kärsivällisyyttä. Se on myös hyvä tapa oppia terveellisistä ruokailutottumuksista ja ravitsemuksesta. Kokkaustunneilla lapset voivat oppia turvallista keittiön käyttöä ja erilaisia ruoanvalmistustekniikoita.

Kokkaaminen antaa mahdollisuuden olla luova ja kokeilla uusia reseptejä ja makuyhdistelmiä. Voit muokata reseptejä oman makusi mukaan ja luoda täysin uusia ruokia.

1. Mitä välineitä tarvitaan kokkaamiseen?
2. Mitä taitoja kokkaaminen kehittää?
3. Miksi kokkaaminen on hyvä harrastus lapsille?

PUUTARHANHOITO

Puutarhanhoidossa kasvatetaan kasveja, kukkia ja vihanneksia. Puutarhanhoidossa tarvitaan erilaisia välineitä, kuten lapioita, kastelukannuja ja siemeniä. Voit istuttaa kasveja puutarhaan, parvekkeelle tai vaikka ikkunalaudalle.

Puutarhanhoito kehittää kärsivällisyyttä, tarkkuutta ja vastuullisuutta. Se on myös hyvä tapa oppia luonnosta ja kasvien kasvusta. Puutarhanhoidossa näet oman työsi tulokset, kun kasvit kasvavat ja kukkivat. Voit myös nauttia itse kasvatetuista vihanneksista ja hedelmistä.

Monet harrastavat puutarhanhoitoa, koska se on loistava tapa rentoutua ja nauttia raikkaasta ulkoilmasta. Kasveja täytyy muistaa kastella säännöllisesti ja huolehtia niistä muutenkin hyvin.



1. Mitä välineitä tarvitaan puutarhanhoitoon?
2. Mitä taitoja puutarhanhoito kehittää?
3. Missä puutarhanhoitoa voi harrastaa?