

30 VINKKIÄ PERHEIDEN ULKOILUUN



1. Tehkää eväsretki lähimetsään
2. Kokeilkaa kuinka monella tavalla puiden rungoilla tai kivien tai kantojen päällä voi tasapainoilla
3. Omalle pihalle voi tehdä frisbeegolfradan, maaleiksi käyvät hulavanteet, oksanhaarat tai pyykkikorit
4. Etsikää kevään ensimmäiset ötökät
5. Puroleikit ovat aina kivoja, tehkää lätäköille puroja ja niihin patoja
6. Tehkää pihalle pyöräilyn taitorata, jossa on pujottelua, tasapainoilua ja jarrutusharjoituksia
7. Veistäkää kaarnaveneitä ja uittakaa niitä
8. Ryhtykää jälkisalapoliiseiksi ja etsikää luonnon eläimistä merkkejä, kuten jälkiä, jätöksiä ja syönnöksiä
9. Lennättäkää leijaa
10. Ryhtykää luontokuvaajiksi ja kuvatkaa pieniä ja suuria luonnon ihmeitä
11. Rakentakaa maja
12. Tehkää toisillenne aartenetsintäseikkailu valokuvasuunnistuksena; kuvatkaa vihjeet pisteeltä toiselle, lopuksi löytyy aarre, joka voi olla vaikka kiva viesti
13. Leikkikää seuraa johtajaa metsässä
14. Tarkkailkaa lintujen kevätpuuhia
15. Tehkää yhdessä pieni polkujuoksulenkki
16. Yhdistäkää polkujuoksulenkkiin ploggingia, eli kerätkää pussiin kaikki löytämäne roskat (muistakaa hanskat käteen!)
17. Kokeilkaa luontoparkouria, eli yritäkää kulkea jokin reitti mahdollisimman suoraan ja sulavasti hyödyntäen kaikkia luonnon elementtejä, kuten kiviä ja puita
18. Leikkikää erilaisia hippaleikkejä
19. Leikkikää piilosta tai 10 tikkua laudalla
20. Pelatkaa polttopalloa
21. Kokeilkaa geokätköilyä, nykyaikaista aartenetsintää. Alkuun pääsee tutustumalla sivustoon geokatkot.fi.
22. Menkää metsään pötköttelemään makuualustoille ja katselkaa puiden latvoja ja pilviä
23. Syökää iltapala ulkona
24. Tehkää 10 punnerrusta puuta vasten
25. Kokeilkaa maastoratsastusta keppihevosilla
26. Muistatteko, miten peili-leikkiä leikitään? Onnistuu pienelläkin pihalla
27. Leikkikää peili-leikkiä myös pyöräillen
28. Valmistakaa yhdessä päivän lounas pihalla retkikeittimellä
29. Miten pitkälle teidän perheenne hyppää? Hypätkää vuorotellen pituushyppyä, seuraava jatkaa siihen mihin edellinen hyppäsi. Kokeilkaa toisella kierroksella parantaa yhteistulostanne.
30. Etsikää sopiva lauta, hiekkalaatikon reuna tai puun juuri ja ottakaa merimiespainiottelu