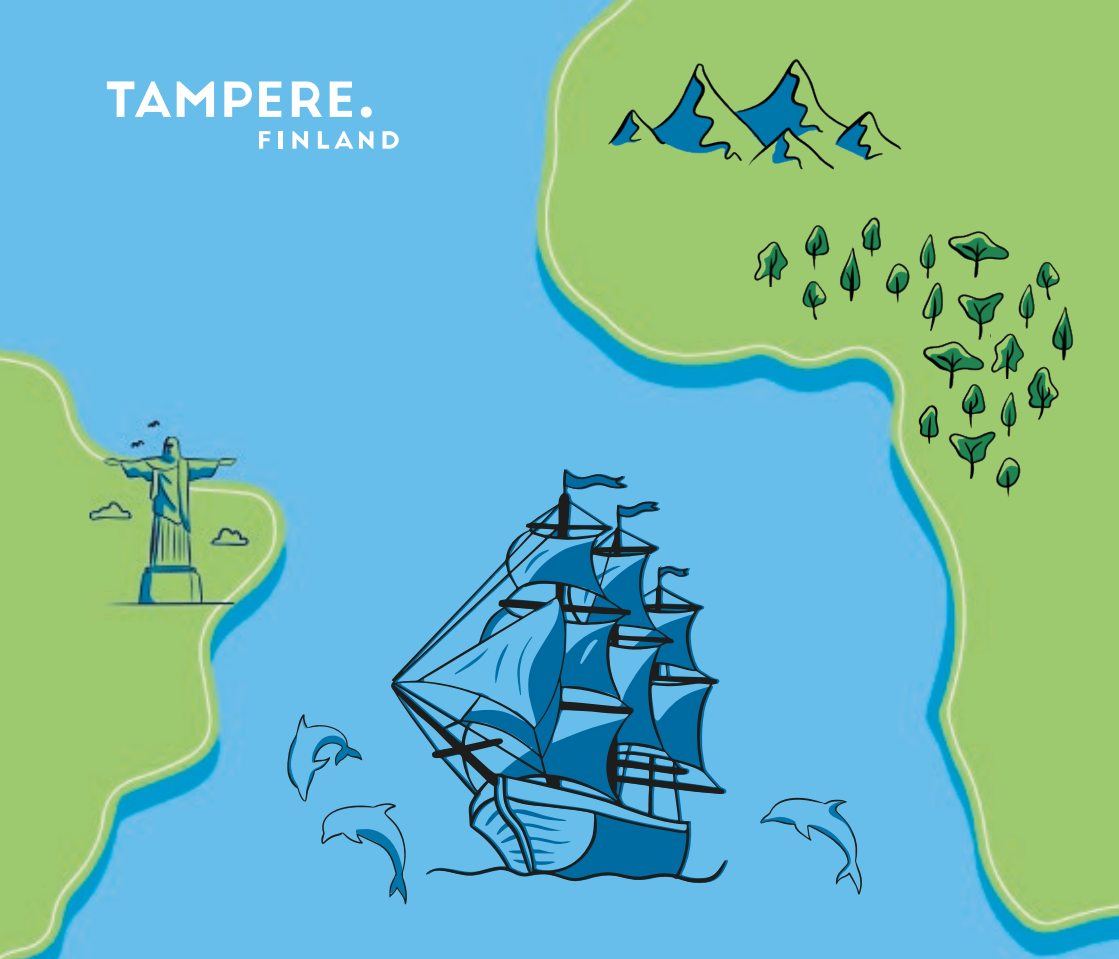


TAMPERE.
FINLAND



OPETTAJAN OPAS

Tampereen kaupungin perus-
opetuksen koulumatkahaaste

Sisällys

Johdanto	3	Lontoo, Englanti.....	36
Abuja, Nigeria.....	4	Manila, Filippiinit	38
Antananarivo, Madagaskar.....	6	Moskova, Venäjä.....	40
Astana, Kazakstan.....	8	New Delhi, Intia	42
Ateena, Kreikka	10	New York, USA.....	44
Berliini, Saksa.....	12	Nuuk, Grönlanti	46
Buenos Aires, Argentiina	14	Ottawa, Kanada	48
Canberra, Australia.....	16	Peking, Kiina	50
Dodoma, Tansania	18	Porto, Portugali	52
Havanna, Kuuba.....	20	Reykjavik, Islanti.....	54
Honolulu, Havaiji.....	22	Rio de Janeiro, Brasilia	56
Jakarta, Indonesia.....	24	Rooma, Italia	58
Juneau, Alaska	26	Tampere, Suomi.....	60
Kairo, Egypti	28	Tokio, Japani.....	62
Kapkaupunki, Etelä-Afrikka ..	30	Tukholma, Ruotsi.....	64
Katmandu, Nepal	32	Matkamittari	66
Kööpenhamina, Tanska	34	Lähteitä	71

Johdanto

Tervetuloa mukaan Tampereen kaupungin perusopetuksen koulumatka-haasteeseen! Tästä opettajan oppaasta löydät ohjeet ja taustatietoja haasteen toteuttamiseen. Luokillesi on toimitettu seinälle laitettava maailmankartta, joka toimii pelialustana. Lisäksi olette saaneet magneettisia pelimerkkejä.

Koulumatkahaasteen säännöt

1. Luokka kerää pisteitä lihasvoimin – kuten kävellen tai pyörällä – kuljetuista koulumatkoista. Yhdestä yhdensuuntaisesta koulumatkasta saa yhden pisteen.
2. Kymmenellä pisteellä pääsee liikkumaan maailmankartalla yhden askeleen. Luokka saa itse päättää reitin.
3. Kartalla edetään valkoisia ja punaisia ympyröitä pitkin. Valkoisia pitkin ainoastaan liikutaan eteenpäin. Punaiseen liittyy lisäksi kaupungin kuvaus sekä vapaaehtoinen liikuntatehtävä, jotka löytyvät tästä oppaasta.
4. Haaste kestää kaksi viikkoa. Tavoitteena on vierailla mahdollisimman monessa kaupungissa.

Täydennä päivittäiset pistemäärät matkamittariin (s. 66–). Valitkaa luokalle mieluinen pelimerkki, jolla etenette kartalla. Jokainen oppilas saa vuorollaan siirtää pelimerkkiä.

Kartalla on nostettu esiin kiinnostavia maamerkkejä ja kaupunkeja ympäri maailmaa. Kaupunkikuvauksissa kerrotaan mm. tunnetuista nähtävyyksistä ja kaupunkien yllättävistäkin erityispiirteistä.

Liikuntatehtävät tukevat kaupunkikuvauksia. Pääsääntöisesti liikuntatehtävät voidaan toteuttaa luokkaympäristössä ilman erityisiä varusteita.

Abuja, Nigeria

Abuja on Nigerian pääkaupunki, jonka asukasluku on noin 4,0 miljoonaa (2024). Se rakennettiin maan keskiosaan Chukuku Hills -nimisille ruohikkaisille kukkuloille ja korvasi Lagosin pääkaupunkina vuonna 1991. Abujan kaupunki on suunniteltu toimimaan tehokkaasti ja välttämään Lagosin kaltaisia ylikansoitus- ja infrastruktuurihaasteita. Abujassa myös ilmasto on miellyttävä, ja kaupungilla on hyvin tilaa tarvittaessa laajentua.

Abujassa sijaitsee massiivinen kalliomuodostelma Aso Rock, joka hallitsee kaupungin maisemaa ja antaa majesteettisen taustan monille tärkeille rakennuksille. Yksi rakennuksista on Nigerian presidentin virallinen asuinpaikka Aso Villa.

Aso Rockin nimen aso tarkoittaa paikallisen väestön kielellä 'voittoa' tai 'voitokasta'. Aso Rock on olennainen osa Nigerian kulttuuriperintöä ja on usein esillä maan symboleissa ja virallisissa esityksissä. Se edustaa kansallista yhtenäisyyttä ja jatkuvuutta.

Aso Rock ja sen ympäristö ovat suosittuja vierailukohteita, jotka tuovat matkailijoita ihailemaan sen luonnonkauneutta ja tutustumaan Nigerian hallinnollisiin rakennuksiin ja kulttuuriin.



Liikuntatehtävä: TAIVAAN TAVOITTELU

Valmistelut:

Voit etsiä kuvan Aso Rockista ja laittaa sen näkyville koko luokalle.

Ohjeet:

Pyydä oppilaita nousemaan ylös pulpetin viereen. Kuvitelkaa, että olette Aso Rockin huipulla, jossa tuuli puhaltaa ja yllänne on avara taivas. Tehkää seuraava liikesarja kolme kertaa:

1. Heilauta kädet kohti taivasta.
2. Nouse varpaillesi.
3. Kurota taivasta kohti, ja pidä samalla kehosi tiukkana.
4. Pidä asento 15 sekuntia. Hengitä rauhassa.
5. Laske kantapää ja kädet alas.



Antananarivo, Madagaskar

Antananarivo on Madagaskarin, maailman neljänneksi suurin saaren, pääkaupunki. Antananarivo, joka tunnetaan myös nimellä Tana, on rakennettu korkealle kukkulalle, n. 1 470 metriä merenpinnan yläpuolelle. Antananarivossa, kuten koko Madagaskarin tasavallassa, puhutaan malagassia ja ranskaa.

Kaupungin nimi muistuttaa historiallisista tapahtumista. Merinakuningas Adrianjaka valloitti alueen 1610-luvulla ja perusti Antanarivon paikalle linnoituksen ja kaupungin tuhannelle sotilaalle perheineen. Antananarivosta eli "tuhannen kaupungista" kehittyi merkittävä sotilaallinen ja maatalouden keskus. Sen sijainti korkealla kukkulalla keskellä Madagaskaria soveltui erinomaisesti sotilaalliseen puolustukseen. Kaupunkia ympäröivillä pelloilla viljeltiin riisiä.

Vaikka Antananarivo on kaupunki, sen lähellä upeita paikkoja, joissa voi nähdä Madagaskarin ainutlaatuisia eläimiä. Noin 90:ää prosenttia maan kasvilajeista, matelijoista ja nisäkkäistä ei tavata missään muualla maailmassa. Tiedätkö jo, millaisia ovat väriä vaihtavat kameleontit tai suloiset ja ketterät rengashäntämakit?

Liikuntatehtävä: MADAGASKARIN IHMEELLISET ELÄIMET

Valmistelut:

Jaa oppilaat pieniin ryhmiin tai sopikaa, että he voivat tehdä tehtävän yksin. Jos mahdollista, etsi ohjeissa mainituista eläimistä kuvia hakukoneen kuvahauulla. (Vinkki: Helpoiten kuvat löytyvät eläinten tieteellisillä nimillä.)

Ohjeet:

Tehtävänä on keksiä, miten madagaskarilaiset eläimet liikkuvat. Esittele oppilaille alla olevasta listasta yksi eläin kerrallaan. Jos haluat, näytä samalla eläimen kuva, joka toimii inspiraation lähteenä. Jos kuvia ei ole käytettävissä, kerro, minkä tyyppinen eläin on kyseessä.

Kerro, että Madagaskar on tunnettu ainutlaatuisesta eläimistöstään, koska saari on ollut eristyksissä muista maista miljoonien vuosien ajan. Tässä on muutamia eläinlajeja, joita voi tavata Madagaskarilla. Miten seuraavat eläimet liikkuvat ja elehtivät? Käytä koko kehoasi luovasti.

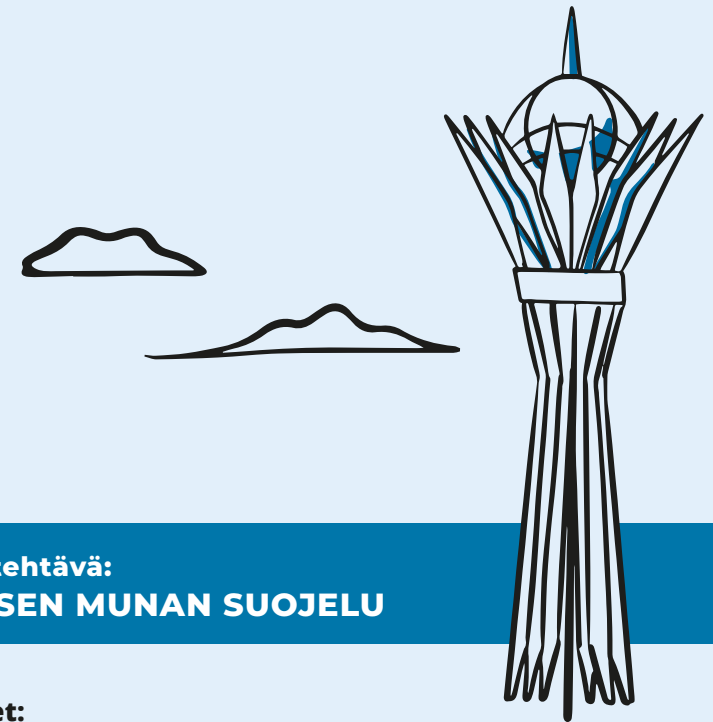
1. **Rengashäntämaki** eli kissamaki, Lemur catta (kissaa muistuttava kädellinen)
2. **Lehtihäntägekko**, Uroplatus phantasticus (lisko)
3. **Fossa**, Cryptoprocta ferox (kissaa muistuttava petonisäkäs)
4. **Madagaskarinlintuhaukka**, Accipiter madagascariensis (lintu)
5. **Kultamantella**, Mantella aurantiaca (sammakko)

Astana, Kazakstan

Astana tunnetaan upeista ja futuristisista rakennuksistaan, jotka näyttävät siltä kuin ne olisivat suoraan tieteiselokuvasta! Yksi tunnetuimmista on Bayterek-torni. Bayterek-torni symboloi myyttistä elämänpuuta ja kultaisen munan tarinaa.

Tarinan mukaan maailmassa kasvaa suuri elämänpuu, jonka nimi on Bayterek. Tämä puu yhdistää taivaan, maan ja alamaailman, symboloiden elämän ja luonnon tasapainoa. Puun latvassa elää maaginen lintu nimeltä Samruk. Tämä lintu munii vuosittain kultaisen munan puun oksille. Kultainen muna symboloi toivoa ja uuden elämän alkua. Puun juurilla asuu paha lohikäärme, joka yrittää varastaa ja tuhota kultaisen munan. Tarinan mukaan Samruk-linnun ja lohikäärmeen välinen taistelu kuvastaa hyvän ja pahan, valon ja pimeyden välistä ikuista taistelua. Lopulta hyvän voima ja toivo voittavat, kun kultainen muna säilyy puussa.

Bayterek-tornin muoto edustaa puuta, ja sen huipulla oleva kultainen pallo symboloi Samruk-linnun munimaa kultaista munaa. Torni on symboli uudesta elämästä, toivosta ja Kazakstanin tulevaisuudesta.



Liikuntatehtävä: KULTAISEN MUNAN SUOJELU

Tarvikkeet:

Jokaisen oma reppu, kirjoja lisäpainoiksi

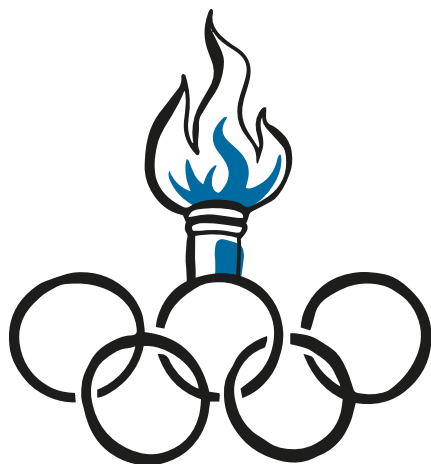
Valmistelut:

Pyydä oppilaita nousemaan pulpetin viereen niin, että jokaisen ympärillä on hieman tyhjää tilaa. Jokainen laittaa reppunsa eteen lattialle.

Ohjeet:

Asetu seisomaan tai istumaan jalat hartian leveydellä. Kuvittele, että olet puu ja seiso vakaasti lattialla. Keskity tuntemaan lattia jalkojesi alla. Kyykisty, ota reppu molempiin käsiin ja nosta se rinnan korkeudelle. Kuvittele, että reppu on kultainen muna ja sinun tulee suojella sitä lohikäärmeeltä. Nosta reppu hitaasti ylös suorille käsille pään yläpuolelle, ja laske sitten takaisin rinnalle. Toista 10 kertaa.

Jos tehtävä tuntuu helpolta, lisää reppuun kirjoja painoksi.



Ateena, Kreikka

Antiikin Kreikassa järjestettiin ensimmäiset olympialaiset yli 2 500 vuotta sitten, vuonna 776 eaa. Ne pidettiin Olympiassa taivaan ja ukkosen jumalan Zeuksen kunniaksi, ja ne kestivät viisi päivää.

Olympialaiset olivat tuolloin hyvin erilaiset kuin nykyisin: lajimäärä oli pieni ja osallistujat olivat kreikkalaisia miehiä, jotka kilpailivat alasti. Lajeja olivat esimerkiksi juoksu, pituushyppy, kiekonheitto ja paini. Voittajat saivat palkinnoksi oliivipuun lehvistä tehdyn seppeleen ja heitä juhlittiin sankareina.

Olympialaisten perinteiden jatkuvuutta ja rauhan sanomaa symboloi yhä nykyäänkin olympiatuli. Se sytytetään auringon avulla Olympiassa useita kuukausia ennen kisoja ja kuljetetaan soihtuviestinä kisapaikalle.

Olympialaisten virallinen symboli on olympiarenkaat. Niiden värit ovat sininen, musta, punainen, keltainen ja vihreä valkoisella taustalla. Renkaat edustavat viittä maanosaa (Afrikka, Amerikka, Aasia, Eurooppa ja Oseania), ja ne symboloivat maailmanlaajuista yhteyttä ja ystävyyttä.

Liikuntatehtävä: OLYMPIASOIHDUN KANTAMINEN

Tarvikkeet:

Kynä tai kirja jokaiselle

Valmistelut:

Pyydä oppilaita nousemaan pulpetin viereen niin, että jokaisen ympärillä on hieman tyhjää tilaa. Jokainen ottaa käteensä kynän tai kirjan.

Ohjeet:

Kerro oppilaille, että tämä harjoitus symboloi olympiasoihdun kantamisen juhlallisuutta.

Pidä kynäkäsi suorana ylhäällä, ihan kuin kantaisit olympiasoihtua. Tee askelkyykky eli astu oikealla jalalla kauas eteenpäin niin, että vasen polvi osuu lattiaan tai lähelle sitä. Sivusta katsottuna oikean jalan polven ja varpaiden tulee olla samassa linjassa. Palauta oikea jalka takaisin lähtöasentoon. Tee sama liike vasemmalla jalalla.

Jos askelkyykky tuntuu hankalalta, vaihtoehtoisesti voit nostella jalkoja vuorotellen ylös (polvet ja lantio 90° kulmassa) pitäen "soihtua" vakaasti pään yläpuolella.

Tee 10 toistoa molemmilla jaloilla. Vaihda sitten kättä, ja tee vielä 10 toistoa.



Berliini, Saksa

Berliinin muuri rakennettiin vuonna 1961, ja se jakoi kaupungin kahtia lähes 30 vuoden ajan. Muurin toisella puolella oli Itä-Berliini, jota hallitsi Itä-Saksa, ja toisella puolella Länsi-Berliini, joka kuului Länsi-Saksaan. Muuri ei ollut vain tavallinen aita vaan monimutkainen este, johon kuului betoniseiniä, piikkilankaa ja vartiointitorneja.

Monet ihmiset yrittivät paeta Itä-Berliinistä Länsi-Berliiniin esimerkiksi kaivamalla tunneleita tai ajamalla autoilla muurin läpi. Yksi kuuluisimmista tapauksista on perhe, joka rakensi kuumailmapallon ja lensi sen avulla muurin yli vapauteen.

Berliinin muuri murtui vuonna 1989, mikä oli yksi kylmän sodan loppumisen merkittävimpiä tapahtumia. Ihmiset muurin molemmilta puolilta kokoontuivat muurin äärelle, ja heistä monet alkoivat hakata sitä vasaroilla ja taltoilla. Tämä iloinen tapahtuma johti Saksan yhdistymiseen. Nykyään muurin palasia on säilytetty muistomerkinä ja matkailunähtävyytenä ympäri maailmaa.

Liikuntatehtävä: ILMAPALLON LENTO

Tarvikkeet:

Ilmapalloja muutama kpl tai yhtä monta kuin luokassa oppilaita

Valmistelut:

Puhalla ilmapallot valmiiksi. Raivatkaa tilaa luokan lattialle. Jaa oppilaat tarvittaessa kahteen tai kolmeen ryhmään, tai jaa jokaiselle oma ilmapallo.

Ohjeet:

Oppilaat yrittävät pitää ilmapallon ilmassa mahdollisimman pitkään käsillään tai muilla kehonosillaan. Kuvitelkaa, että kyseessä on kuumailmapallo, jonka pitää pysyä ilmassa riittävän kauan päästäkseen Berliinin muurin yli! Kuinka pehmeästi pystytte kuljettamaan ilmapalloa?

Jos jokaisella on oma ilmapallo, kokeilkaa erilaisia temppuja. Onnistutko pyöräyttämään sillä aikaa, kun pallo on ilmassa? Käymään kyykyssä tai istumassa? Pyöräyttämään kädet ympäri? Tekemään polvennostojuoksua? Kumartamaan?

Jos ilmapalloja ei ole käytettävissä, tehtävä voidaan tarvittaessa tehdä näkymättömällä ilmapallolla.

Buenos Aires, Argentiina

Buenos Aires on Argentiinan pääkaupunki ja suurin kaupunki, joka tunnetaan eläväisestä kulttuuristaan, rikkaasta historiastaan ja monipuolisesta arkkitehtuuristaan. Se sijaitsee Río de la Platan rannikolla, ja sen metropolialueella asuu yli 15 miljoonaa ihmistä. Kaupungin nimi tarkoittaa suomeksi 'hyvät ilmat'.

Tanssilaji tango syntyi Buenos Airesissa 1880-luvulla. Se on jalkapallon ohella toinen Argentiinan tärkeimmistä kulttuurillisista symboleista. Tangoa tanssitaan Buenos Airesin kadulla osittain turistien houkuttelemiseksi, mutta tangon suosio jatkuu myös argentiinalaisten keskuudessa. Maassa on esimerkiksi tangoon erikoistuneita radioasemia sekä tanssiklubeja, joissa nuoret opiskelevat askelia.

Kaupunki isännöi vuosittain suuria tangofestivaaleja, kuten Buenos Aires Tango Festival, joka houkuttelee tanssijoita ja musiikin ystäviä ympäri maailmaa.

Tangomusiikissa käytetään useita soittimia. Bandoneon, harmonikkasoittimen kaltainen instrumentti, on kenties kaikkein tunnusomaisin tangolle. Sen ääni on melodinen ja surumielinen. Muita tyypillisiä soittimia osana tangon äänimaailmaa ovat myös viulu, piano ja kontrabasso.



Liikuntatehtävä: TUNNETKO TANGON?

Tarvikkeet:

Musiikkisoitin

Valmistelut:

Valitse tangokappale, jonka tahtiin oppilaat tanssivat.

Esimerkkejä: Carlos Gardel: La Cumparsita; Arja Koriseva:

Kohtalon tango; Eino Grön: Romanssi; Jari Sillanpää: Satulinna.

Ohjeet:

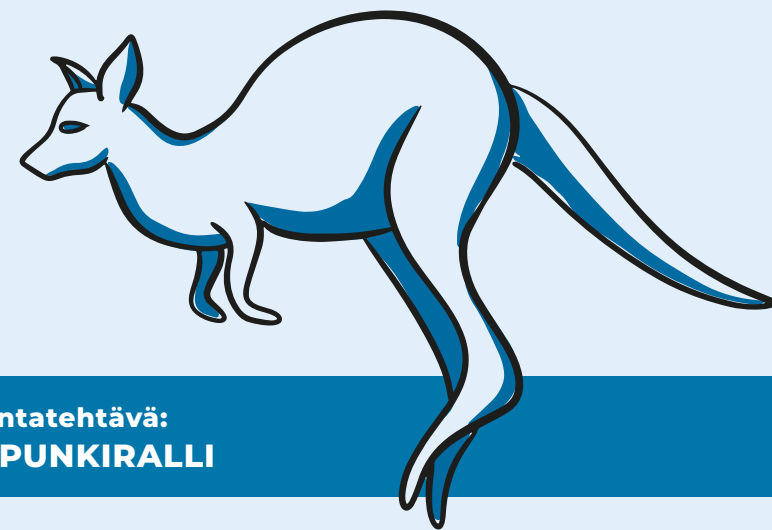
Tanssi tangon tahtiin seuraavan kappaleen ajan. Kuuntele tarkasti musiikin rytmiä ja heittäydy sen vietäväksi. Millaisia tunteita tango sinussa herättää? Millaisia hienoja askelkuvioita keksit?

Canberra, Australia

Canberrasta tehtiin Australian pääkaupunki vuonna 1908. Sen sijainti valittiin kompromissina kahden suurimman kaupungin, Sydneyn ja Melbournen, väliltä. Sydney oli ensimmäinen kaupunki, johon eurooppalaiset saapuivat, ja Melbourne oli rikastunut nopeasti kultakuumeen aikana. Canberrasta haluttiin tehdä pääkaupunki, jotta Sydney tai Melbourne eivät saisi enemmän valtaa toiseen nähden.

Canberran suunnittelusta järjestettiin kansainvälinen kilpailu, jonka voitti yhdysvaltalainen arkkitehti nimeltä Walter Burley Griffin. Hänen suunnitelmansa sisälsi paljon puistoja, järviä ja leveitä katuja. Canberraa alettiin rakentaa vuonna 1913. Kaupunki rakennettiin erityisesti maan hallinnolliseksi keskuksiksi, jossa sijaitsevat monet tärkeät valtion rakennukset.

Tänään Canberra on tunnettu kauniista luonnostaan ja rauhallisesta ympäristöstään. Siellä on paljon museoita, puistoja ja hallintorakennuksia, kuten parlamenttitalo. Canberrassa voi nähdä monenlaisia eläimiä, kuten kenguruita ja koaloja.



Liikuntatehtävä: KAUPUNKIRALLI

Tarvikkeet:

Maalarinteippiä

Valmistelut:

Raivatkaa tilaa luokan lattialle. Merkitkää maalarinteipillä viivat luokan molempiin päihin sekä keskelle.

Ohjeet:

Opettaja toimii tehtävän ohjaajana. Pyydä oppilaita menemään keskimmaiselle viivalle. Kerro oppilaille, että viivat tarkoittavat kaupunkia. Luokan toisessa päässä on Melbourne, toisessa Sydney ja keskellä tietysti Canberra.

Sano kuuluvalla äänellä kaupunkien nimiä yksi kerrallaan, satunnaisessa järjestyksessä. Oppilaat siirtyvät aina siihen kaupunkiin, jonka nimen kuulevat.

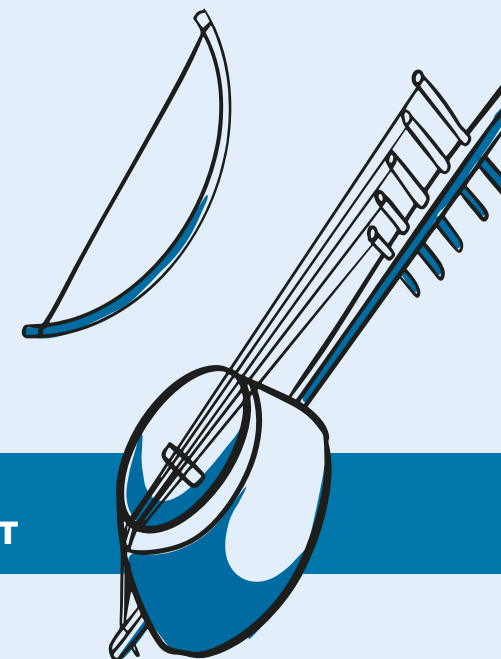
Jos siirtyy väärään kaupunkiin (tai ei pysy vauhdissa mukana), tippuu rallista pois. Luettele kaupunkien nimiä kiihtyvällä tahdilla, kunnes jäljellä on enää yksi oppilas.

Dodoma, Tansania

Dodoma on Tansanian ja Dodoman alueen pääkaupunki keskellä Tansaniaa. Se oli varhaisina kaupankäynnin aikoina paikka, jossa karavaanit pysähtyivät matkallaan Tanganjikajärven ja Intian valtameren rannikon välillä. Kaupunki alkoi kasvaa, kun sen läpi rakennettiin rautatie maataloustuotteiden kuljetusta varten vuonna 1907.

Suurin osa Tansanian heimoista kuuluu bantujen etniseen ryhmään, joita on n. 95 % Tansanian väestöstä. Bantuihin kuuluu myös Dodoman alueella asuva gogo-heimo. He ovat osa bantuja, jotka muuttivat Afrikan halki noin 2 000–3 000 vuotta sitten.

Gogot ovat yksi Tansanian suurimmista heimoista, ja heidän perinteensä, käsityöaitonsa ja musiikkinsa rikastuttavat kaupungin kulttuuria. He ovat tunnettuja perinteisestä musiikistaan ja paikallisista soittimistaan, joita ovat kaksikielinen soitin zeze, erilaiset rummut ja pullokurpitsasta valmistettu yksikielinen soitin ndono.



Liikuntatehtävä: DODOMAN DIPIT

Tarvikkeet:

Tuoli

Valmistelut:

Kääntäkää pulpettien tuolit käytävää kohti, jotta voitte tehdä harjoituksen tuolin edessä.

Ohjeet:

Istu tuolille. Laske kätesi sivuille ja ota kiinni tuolin etureunasta. Astu eteenpäin niin pitkälle, että peppu ei enää osu tuoliin. Pidä polvet koukussa ja jalkaterät lattiaa vasten. Jos haluat vaikeuttaa liikettä, suorista jalat ja kannattele painoasi kantapäiden varassa. Laske kehoasi alaspäin ja varmista, että kynärpäät osoittavat suoraan taakse. Punnerra sitten takaisin lähtöasentoon. Toista 10 kertaa.

Pidä pieni tauko, voit ravistella käsivarsiasi. Jaksatko vielä 10 toistoa?

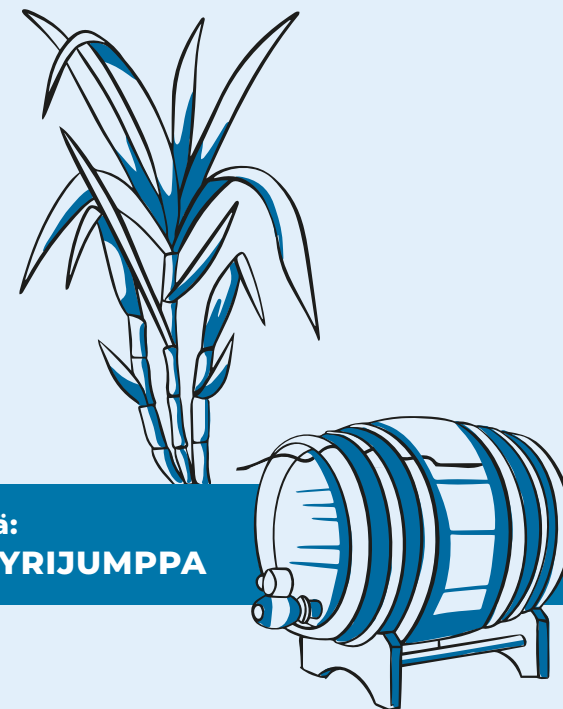
Havanna, Kuuba

Havanna, Kuuban pääkaupunki, on tunnettu rikkaasta kulttuuriperinnöstään, johon liittyy kiinteästi väkevä alkoholi nimeltä rommi. Kuubalaista rommia on valmistettu samalla tavalla jo satoja vuosia.

Havannassa sijaitseva Museo del Ron Havana Club on omistettu maailmankuululle Havana Club -rommille. Museo tarjoaa kävijöille mahdollisuuden oppia rommin valmistusprosessista ja sen historiasta. Vaikka rommi on aikuisille tarkoitettu juoma, sen valmistusprosessi ja historia kiinnostavat myös lapsia.

Miten rommia sitten tehdään? Kaikki alkaa sokeriruo'osta, jota Kuubassa kasvaa paljon. Sokeriruoko kerätään ja puristetaan, jotta saadaan makeaa mehua. Mehu laitetaan erityisiin astioihin, joissa se muuttuu käymisen avulla rommiksi. Lopuksi rommia kypsytetään suurissa puutyynyreissä. Mitä kauemmin rommi saa levätä tynnyreissä, sitä pehmeämmäksi ja maukkaammaksi se muuttuu. Kuvittele, että tynnyreissä on rommia, joka on ollut siellä ennen kuin synnyit!

Tiesitkö, että vanhoina aikoina merirosvotkin rakastivat rommia? He purjehtivat merillä ja toivat mukanaan rommia eri puolilta maailmaa.



Liikuntatehtävä: ROMMITYNNYRIJUMPPA

Tarvikkeet:

Reppu

Valmistelut:

Raivatkaa tarvittaessa tilaa luokan lattialle niin, että jokainen mahtuu makaamaan selällään. Jos liike on haastava, jaa oppilaat pareihin.

Ohjeet:

Käy selinmakuulle polvet koukussa ja jalkapohjat lattiassa ja ota reppu syliin. Kuvittele, että reppu on rommitynnyri. Jaksatko kannatella sitä ilmassa? Nouse istumaan ja nosta reppu ylöspäin suorille käsille. Palaa lähtöasentoon. Toista vielä 9 kertaa.

Jos liike tuntuu haastavalta, pyydä paria istumaan jalkateriesi päällä ja pitämään nilkoistasi kiinni.

Honolulu, Havaiji

Kuvittele, että lähdet matkalle kauniille saarelle keskellä valtavaa Tyntämeriä. Tämä paikka on täynnä palmuja, aurinkoa ja iloisia ihmisiä vuoden ympäri. Tämä ihmeellinen paikka on nimeltään Honolulu, ja se on Havaijin pääkaupunki!

Havaijisaaret saivat alkunsa maapallon uumenista pulppuavan laavan ja Tyntämeren mannerlaatan liikkumisen seurauksena. Kaikki saaret ovat tuliperäisiä, ja uusia muodostuu tänäänkin. Maasto onkin todella hedelmällistä ja vuoristoista, ja jopa 10 % saarten pinta-alasta sijaitsee yli 2 km merenpinnan yläpuolella.

Honolulussa joka päivä on hyvä rantapäivä, sillä siellä on lähes aina aurinkoista ja lämmintä. Yksi kuuluisimmista rannoista on Waikiki, jossa vesi on kirkasta ja hiekka on pehmeää ja valkoista.

Vai lähtisitkö sittenkin snorklaamaan? Honolulun ympärillä olevissa vesissä voit nähdä värikkäitä trooppisia kaloja, merikilpikonnia – jopa delfiinejä tai pieniä haita. Hanauma Bay on upea luonnonsuojelualue ja suosittu snorklauskohde, joka tunnetaan kristallinkirkkaista vesistään ja upeasta koralliriutastaan. Hanauma Bay on itse asiassa vanha tulivuoren kraatteri, joka on osittain romahtanut ja täyttynyt vedellä.



Liikuntatehtävä: TULIVUORIKYYKKY

Tarvikkeet:

Reppu ja tarvittaessa kirjoja lisäpainoiksi

Valmistelut:

Pyydä oppilaita nousemaan pulpetin viereen ja laittamaan reppu selkäänsä.

Ohjeet:

Kuvittele, että olet Honolulussa, ja takanasi kohoaa Mauna Loa, suuri tulivuori. Reppu selässäsi edustaa tulivuoren painoa, ja sinä valmistaudut kiipeämään tulivuorelle! Ota hartioiden levyinen haara-asento, jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin. Pidä selkä suorana ja lähde kyykistymään siihen asti, että polvet ovat 90° kulmassa.

Kun kyykkäät alas, kuvittele olevasi matkalla kohti Mauna Loan huippua. Kun nouset ylös, kuvittele, että seisot korkealla tulivuoren huipulla katsellen Honolulun kaunista maisemaa.

Tee kyykkyä 10 kertaa.

Jos tuntuu, että kyykätessä kaadut selällesi, voit laittaa kantapäiden alle kirjan tueksi.

Jakarta, Indonesia

Jakarta on Indonesian talouden ja hallinnon keskus, jossa asuu noin 10,2 miljoonaa asukasta. Se on Kaakkois-Aasian suurin kaupunki. Liikenne on ruuhkaista, ja kaupungin korkeiden pilvenpiirtäjien katsominen voi saada pään pyörälle!

Vaikka Jakartan liikenne voi olla vilkasta ja aikaa vievää, kaupungissa on rikas kulttuuri ja historia. Myös Jakartan ruokakulttuuri on monipuolinen ja maukas. Erilaiset katuruuat, kuten nasi goreng (paistettu riisi), satay (lihavartaat) ja soto betawi (Jakartan perinteinen lihakeitto), ovat ehdottomasti kokeilemisen arvoisia.

Jakarta on yksi maailman nopeimmin vajoavista pääkaupungeista: maan pinta laskee noin 17 cm vuodessa. Syynä tähän on liiallinen pohjaveden käyttö. Samalla kun Jakarta vajoaa, merenpinta nousee, ja siksi kaupunki altistuu herkästi tulville. Lisäksi Jakarta kärsii ylikansoituksesta, ruuhkista ja saasteista.

Ongelman ratkaisemiseksi pääkaupungin titteli siirretään Nusantara kaupungille, jonka rakentaminen on vielä kesken.



Liikuntatehtävä: VAJOAVAT KIRJAT

Tarvikkeet:

Kirja tai pari

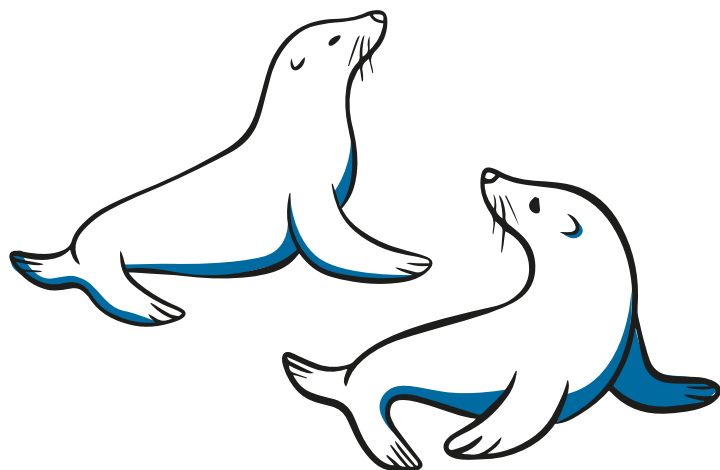
Valmistelut:

Jaa oppilaat pareihin. Parit asettuvat seisomaan vastakkain, kasvot toisiaan kohti. Toinen parista ottaa kirjan ja pitelee sitä molemmin käsin rinnan korkeudella lähellä kehoa.

Ohjeet:

Ota hartioiden levyinen haara-asento, jalkaterät osoittavat eteenpäin. Kirjaa pitelevä oppilas kyykistyy selkä suorana niin, että polvet ovat vähintään 90° kulmassa. (Jos kyykkääminen tuntuu hankalalta, kantapäiden alle voi laittaa kirjan tueksi.)

Nouse ylös ja ojenna kirja parillesi, jonka vuoro on kyykätä seuraavaksi. Tehkää kumpikin 10 toistoa.



Juneau, Alaska

Juneau on Alaskan pääkaupunki, mutta se on erilainen kuin monet muut pääkaupungit, koska sinne ei pääse autolla. Ainoa tapa päästä Juneauhun on lentäen tai veneellä, koska kaupunki on ympäröity vuorilla ja jäätiköillä.

Juneau on täynnä hienoja luontokohteita ja jännittäviä elämyksiä, jotka tekevät siitä erinomaisen paikan tutkimiseen. Lähellä sijaitsee upea Mendenhallin jäätikkö. Voit käydä katsomassa tätä jättimäistä jäämassaa ja jopa nähdä sen sulavan ja muuttuvan kauniiksi jääjärveksi ja vesiputouksiksi.

Juneaussa voit nähdä monia villieläimiä, kuten karhuja, hylkeitä ja valaita. Alaskassa eläimiä voi nähdä erityisesti vene- tai luontomatkailloilla. Jos sinulla käy hyvä tuuri, saatat nähdä hylkeen leikkimässä veden pinnalla.

Juneau oli aikoinaan tärkeä kultakaivoskaupunki. Voit vierailla vanhoissa kultakaivoksissa ja oppia, miten ihmiset etsivät kultaa ja miten se vaikutti kaupungin kehitykseen. Kultakaivokset ovat kuin aikamatka menneeseen.

Liikuntatehtävä: LENTOKONEELLA JUNEAUHUN

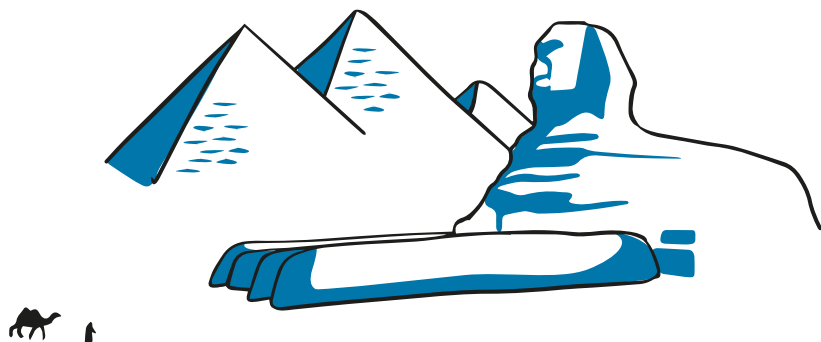
Valmistelut:

Pyydä oppilaita nousemaan pulpetin viereen niin, että jokaisen ympärillä on hieman tyhjää tilaa. Kyseessä on tuttu vaaka-liike sovellettuna.

Ohjeet:

Ovatko matkaliput valmiina? Tämä lentokone lähtee nyt Juneauhun! Seiso yhdellä jalalla ja koukista polvea hiukan. Kallista vartaloa eteenpäin, tee käsistäsi siivet ojentamalla ne sivuille ja ojenna toinen jalka suoraksi taakse. Kasvot, hartiat, lantio, polvi ja ojennetun jalan varpaat osoittavat suoraan alaspäin. Vedä vatsaa kevyesti sisään – kuvittele, että yrität laittaa tiukkojen housun vetoketjua kiinni. Pysy asennossa hetken aikaa. Voit kallistella siivillä – eli käsilläsi – ja katsele alaspäin maisemia. Näetkö Mendenhallin jäätikön? Tai hylkeen leikkimässä veden pinnalla?

Laske sitten jalka alas ja nosta vartalo pystyasentoon. Tee sama toisella jalalla.



Kairo, Egypti

Kairo on yksi maailman vanhimmista kaupungeista, ja sillä on merkittävä rooli Egyptin ja Lähi-idän historiassa. Kaupungin lähellä sijaitsevat Gizan pyramidit ja Suuri sfinksi, jotka ovat maailman tunnetuimpia monumentteja. Suurin ja vanhin Gizan pyramideista, Kheopsin pyramidi, oli maailman korkein rakennus yli 3 800 vuoden ajan. Se on ainoa edelleen olemassa oleva maailman seitsemästä ihmeestä.

Kairoon päättyy myös maailman pisin joki, Niili. Niili on noin 6 650 kilometriä pitkä. Sen päähaarat ovat Valkoinen-Niili, jonka alkukohta on Ugandan, Tansanian ja Kenian alueella sijaitseva Victorianjärvi, sekä Sininen-Niili, jonka alkukohta on Ethiopian Tanajärvi. Kuivaa autiomaata halkovan Niilin viljaville rannoille syntyi aikoinaan muinaisen Egyptin sivilisaatio. Joki tarjosi vettä, hedelmällistä maaperää ja kulkureittejä, jotka mahdollistivat maatalouden, kaupan ja asutusten synnyn ja kehityksen.

Niili on ollut merkittävä aihe myös kirjallisuudessa – niin muinaisessa kuin modernissakin. Esimerkiksi Agatha Christien ”Kuolema Niilillä” on kuuluisa dekkari, jossa Niili ja sen risteilylaivat toimivat tapahtumien taustana.

Liikuntatehtävä: HYPPÄÄ NIILIN YLI

Tarvikkeet:

Reppu, kyniä, kirjoja

Valmistelut:

Tehkää jako kolmeen. Ykköset ottavat mukaansa kynän, kakkoset kirjan ja kolmoset repun. Raivatkaa lattialta pitkänomainen tila, esimerkiksi luokan päästä päähän.

Pitkään tilaan asetellaan tarvikkeet yhtenäiseksi letkaksi. Ykköset laittavat kynät lattialle perätysten, sitten kakkoset jatkavat letkaa kirjoilla ja kolmoset repuilla. Letka saa kiemurrella. Pyydä oppilaita siirtymään jonoon letkan siihen päähän, jossa on kyniä.

Ohjeet:

Edessäsi on Niili. Se alkaa pienistä puroista, kasvaa vähitellen ja loppupäässä on Niilin delta, suistoalue, jossa tulvat ovat olleet historiallisesti merkittävä ilmiö.

Hypi Niilin puolelta toiselle tasajalkaa ja etene kohti deltaa. Lattialla oleviin tarvikkeisiin ei saa osua. Kuinka pitkälle pääset? Välimerelle asti?

Tehtävä päättyy kunkin osalta siihen, jos osuu tarvikkeisiin tai siihen, jos pääsee Välimerelle asti eli letkan loppuun.

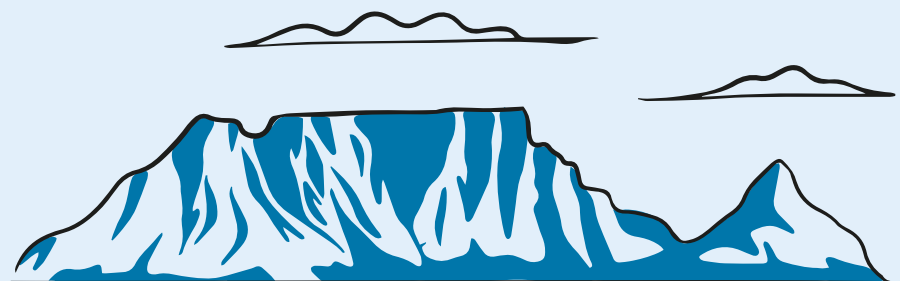
Kapkaupunki, Etelä-Afrikka

Kapkaupungissa voit nähdä upeita maisemia, eläimiä sekä värikkäitä taloja, ja nauttia rannoista, jotka ovat tunnettuja kirkkaasta vedestään ja hienosta hiekastaan.

Kapkaupungissa on upea vuori nimeltä Pöytävuori. Se näyttää jättimäiseltä pöydältä, koska sen huippu on kolme kilometriä leveä ja tasainen. Vuoren huipulle voi nousta köysiradalla.

Pöytävuoren kupeessa sijaitsee suuri lahti, Table Bay, joka toimi aikoinaan tärkeänä ankkuripaikkana Euroopan ja Itä-Aasian välisillä merireiteillä. Se oli portti, josta Euroopan tutkimusmatkailijat, kuten Bartolomeu Dias ja Vasco da Gama, lähtivät löytöretkilleen Intian valtamerelle. Satama oli myös tärkeä kauppapaikka, jossa käytiin kauppaa Euroopan, Aasian ja Afrikan välillä.

Kapkaupungin lähellä on Robben Island, saari, jolla on mielenkiintoinen historia. Saarella toimi aikoinaan vankila, jossa pidettiin apartheidin eli rotuerottelun aikana poliittisia vankeja. Heistä kuuluisin oli Nelson Mandela, joka vietti saarella 18 vuotta ja josta tuli myöhemmin Etelä-Afrikan presidentti. Nykyisin saarella on museo.



Liikuntatehtävä: PÖYTÄVUOREN PUNNERRUKSET

Tarvikkeet:

Pulpetti

Valmistelut:

Raivatkaa tarvittaessa tilaa punnerruksille siirtämällä pulpetteja. Jaa oppilaat pareihin.

Ohjeet:

Pyydä oppilaita asettumaan niin, että jokainen pari seisoo vastatusten ja heidän välissään on pulpetti. Valitkaa, kumpi parista punnertaa ensin. Toinen toimii varmistajana ja pitää pulpettia paikoillaan.

Punnertaja aloittaa. Ota reilu harppaus taaksepäin ja laske kämmenet pulpetin reunalle. Pidä vartalo tiukkana ja suorana, ja tee 10 punnerrusta. Jos liike tuntuu helpolta, astu kauemmaksi pulpetista. Vaihtakaa sitten osia.

Katmandu, Nepal

Mount Everest on on merenpinnasta mitattuna maailman korkein vuori Nepalin ja Kiinan rajalla Himalajan vuoristossa. Vuoren tarkasta korkeudesta on kiistelty, mutta Nepal ja Kiina hyväksyivät yhdessä viralliseksi korkeudeksi 8 848,86 metriä vuonna 2020.

Ensimmäisen kerran Everestin huipulle onnistuivat kiipeämään uusiseelantilainen Edmund Hillary ja šerpa Tenzing Norgay vuonna 1953.

Kiipeäminen Mount Everestille vaatii paljon rohkeutta, sinnikkyyttä ja huolellista, monen kuukauden valmistautumista.

Ensin kiivetään perusleiriin, 5 364 metrin korkeudelle. Leirissä vietetään useita viikkoja korkeaan ilmanalaan sopeutumiseksi. Mitä korkeammalle kiivetään, sitä ohuemmaksi ilma muuttuu. Samalla hengittäminen vaikeutuu ja keho väsyi aiempaa nopeammin.

Reitin varrella kiivetään valtavien jäätiköiden ja serakkien eli jäälohkareiden yli. Yksi matkan vaarallisimmista osista on Khumbun jäätikkö, jossa jäälohkareet voivat liikkua ja muodostaa syviä railoja. Lisäksi ylhäällä vuorella on erittäin kylmä.

Matkan varrella kiipeilijät saavat nähdä uskomattoman kauniita maisemia, kuten vuorijonoja, jäätiköitä ja auringonnousuja korkealla pilvien yläpuolella. Huipulle päästessään he kokevat uskomattoman saavutuksen tunteen: heidän ovat kirjaimellisesti maailman katolla!



Liikuntatehtävä: JÄÄTIKÖN YLITYS

Tarvikkeet:

Maalarinteippiä

Valmistelut:

Tarvitset luokasta vähintään käytävän levyisen tilan, jonka pituus voi olla esimerkiksi luokan perältä opettajan pöydän luo. Merkitse maalarinteipillä lattiaan rasteja, jotka merkkeävät jäälohkareita. Rastien väliin jäävä tila on rotkoa. Tee osasta rotkoja isompia, osasta pienempiä.

Ohjeet:

Kerro lapsille, että he ovat kiipeilijöitä, jotka ovat matkalla vuoren huipulle. Tehtävänä on ylittää Khumbun jäätikkö. Muista, että jäälohkareet (maalarinteippirastit) voivat liikkua arvaamattomasti. Keskity ja säilytä tasapainosi, ettet putoa rotkoon. Kun lopuksi pääset huipulle, kurkota ylöspäin kohti taivasta niin korkealle kuin pystyt.

Kööpenhamina, Tanska

Kööpenhaminan tunnetuin nähtävyys ja kaupungin symboli on rantakivellä istuva Den Lille Havfrue eli Pieni merenneito. Hieman keskustan ulkopuolella sijaitsevaa pronssiveistosta voi kävellä katsomaan esimerkiksi suosittua Langelinie-rantatietä pitkin. Perille pääsee myös linja-autoilla ja vesibusseilla.

H.C. Andersenin satuun perustuvan hahmon on veistänyt Edvard Eriksen. Rahat lahjoitti taidemesenaatti ja oluttehtailija Carl Jacobsen, joka alun perin ihastui satuun perustuvaan balettiin. Baletin pääosaa vuonna 1909 esittävä Ellen Price ei suostunut patsaan malliksi, joten malliksi päätyi kuvanveistäjä Eriksenin vaimo Eline Eriksen. Patsas sijoitettiin paikalleen vuonna 1913.

Vuosien varrella kaupunkilaisten ja matkailijoiden silmäterä on saanut kokea kovia: Pientä merenneitoa on töhritty maalilla, sen jäseniä on sahattu poikki, ja pääkin on irrotettu ainakin kahdesti. Patsaalle on myös puettu erilaisia vaatteita ja asusteita.



Liikuntatehtävä: PIENEN MERENNEIDON TANSSI

Tarvikkeet:

Tuoleja ja musiikkisoitin

Valmistelut:

Asettakaa tuoleja ympyrään tai riviin. Tuoleja tulee olla yksi vähemmän kuin osallistujia.

Vaihtoehtoisesti voitte tehdä tuoleista kaksi ympyrää. Tämä nopeuttaa tehtävää etenkin, jos kyseessä on suuri ryhmä.

Etsi valmiiksi musiikkia, joka pistää lasten tanssijalan vipattamaan. Voit kysyä oppilailta heidän lempikappaleitaan.

Ohjeet:

Laita musiikki soimaan ja anna lasten kävellä tai tanssia tuolien ympärillä. Tauota musiikki hetken päästä, jolloin jokaisen pitää löytää tuoli ja istua siihen. Ilman tuolia jäänyt putoaa pelistä, ja yksi tuoli poistetaan seuraavaa kierrosta varten. Näin jatketaan, kunnes viimeiselle tuolille päässyt voittaa. Hänet julistetaan pieneksi merenneidoksi.



Lontoo, Englanti

Punaiset kaksikerrosbussit ovat Lontoon tavaramerkki. Ne teki tunnetuksi 70-luvun suosikkisarja "Mennään bussilla" (On the Buses). Suurin osa Lontoon linja-autoista on edelleenkin kaksikerroksisia.

Yksi parhaita ja halvimpia tapoja tehdä kiertoajelu Lontoossa onkin mennä kaksikerroksisen bussin yläkertaan. Hyvällä onnella voit napata itsellesi sen parhaan näköalapaikan eli istuimen suuren etuikkunan äärestä. Etenkin lyhyillä matkoilla kaksikerroksinen nähtävyyshop-on hop-off -bussi – on kätevä tapa katsastaa kaikki Lontoon tärkeimmät nähtävyydet. Bussin kyydistä saa hyviä valokuvia, jos ikkunat eivät ole kovin likaiset. Lisäksi bussissa näkee ihan eri tavalla sen, miten kaupunginosat yhdistyvät toisiinsa.

Busseja ei muutenkaan pidä väheksyä Lontoossa. Ne liikkuvat rivakasti keskustassa, sillä autoliikennettä on rajoitettu congestion charge -ruuhkamaksujärjestelmän avulla. Lyhyillä matkoilla bussit voivat olla nopeampi vaihtoehto kuin metrot, sillä metroissa käytäviä ja rappusia riittää.

Liikuntatehtävä: PÄÄ, OLKAPÄÄT, PEPPU

Tarvikkeet:

Musiikkisoitin (tarvittaessa)

Valmistelut:

Jos Pää, olkapäät, peppu, polvet, varpaat -lastenlaulun englanninkielinen versio ei ole sinulle tuttu, kuuntele laulu etukäteen esimerkiksi YouTubesta. Sanoitus poikkeaa hieman suomenkielisestä versiosta.

Ohjeet:

Pyydä oppilaita nousemaan pulpetin viereen. Kuunnelkaa ja laulakaa tuttua lastenlaulua englanniksi ja koskettakaa samalla laulussa mainittuja kehonosia.

*Head, shoulders, knees and toes,
knees and toes*

*Head, shoulders, knees and toes,
knees and toes*

And eyes and ears and mouth and nose

*Head, shoulders, knees and toes,
knees and toes.*

(One more time)

Head, shoulders, knees and toes...

Manila, Filippiinit

Espanja hallitsi Filippiinejä vuodesta 1565 lähtien, ja Manila toimi tämän siirtomaavallan hallinnollisena ja kaupallisena keskuksena. Manilasta tuli nopeasti alueen tärkein satamakaupunki ja tärkeä kauppakeskus aina 1800-luvulle asti.

Manila tunnettiin erityisesti Manilan galeoneista. Nämä puiset purjelaivat olivat suuria, usein yli 50 metriä pitkiä, ja niiden kannella oli tilaa tavaroille, matkustajille ja miehistölle. Ne kuljettivat tavaroita, kuten silkkiä, posliinia ja mausteita, Filippiineiltä Meksikoon ja sieltä takaisin. Tämä kauppareitti oli osa suurempaa Espanjan siirtomaa-aikakauden kauppaverkostoa, joka yhdisti Aasian, Amerikan ja Euroopan.

Galeonit tekivät pitkiä merimatkoja, jotka kestivät jopa kuusi kuukautta. Matkustajat ja miehistö näkivät upeita merimaisemia, mutta kohtasivat myös myrskyjä ja merirosvoja.

Manilan galeonit kuljettivat tavaroiden lisäksi myös kulttuureja. Ne toivat mukanaan uusia ideoita, ruokakulttuuria ja tapoja. Esimerkiksi Filippiineille tuli espanjalaisia vaikutteita, kuten kieli ja ruoka, koska galeonit toivat mukanaan espanjalaisia matkustajia.



Liikuntatehtävä: KAUPANKÄYNTIÄ MANILASSA

Tarvikkeet:

Reppu

Valmistelut:

Tehtävä suoritetaan pareittain. Jaa oppilaat pareiksi, ja raivatkaa hieman tilaa jokaiselle parille.

Ohjeet:

Kuulut galeonin miehistöön. Tehtäväsi on kuljettaa silkkiä ja mausteita ympäri maailmaa ja käydä niillä kauppaa. Seiso selkä parisi selkää vasten ja toinen teistä ottaa repun – eli kauppatavaran – käteensä. Mihin päin maailmaa lähdet myymään sitä?

Kierrä ylävartaloa vasemmalle tai oikealle ja ojenna reppu parillesi. Palaa lähtöasentoon. Seuraavaksi on parin toisen osapuolen vuoro valita, kumpaan suuntaan hän lähtee myymään tavaroitaan.

Tehkää vartalonkiertoja noin minuutin ajan, opettaja mittaa aikaa.

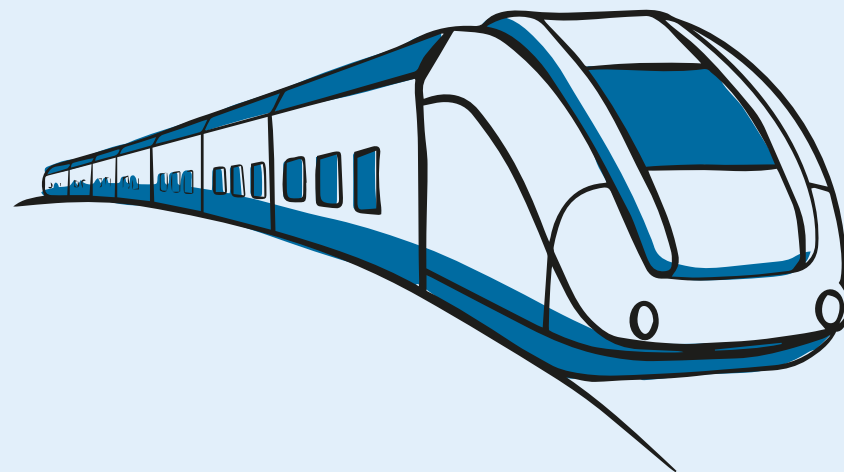
Moskova, Venäjä

Noin 12 miljoonan asukkaan Moskova on Venäjän pääkaupunki ja Euroopan toiseksi suurin kaupunki.

Moskovan metro on maailman neljänneksi vilkkaimmin käytetty metrojärjestelmä, jota käyttää arkisin 6–9 miljoonaa ihmistä. Se sisältää 263 asemaa ja 15 linjaa. Linjaston pituus on yhteensä 397 km. Metron rakennutti diktaattori Josif Stalin Neuvostoliiton kommunismin näyteikkunaksi.

Moskovan metro tunnetaan yhtenä maailman kauneimmista, ja monia asemia kutsutaan maanalaisiksi palatseiksi. Asemat on koristeltu upeilla mosaiikeilla, patsailla ja kattokruunuilla, ja niistä löytyy hienoja taideteoksia. Matka metrolla voi tuntua kuin vierailulta taidegalleriassa!

Eräs kiinnostava metroasema on Park Pobedy, joka sijaitsee 73 metrin syvyydessä maan alla. Siellä on maailman pisimmät, 126 metriä pitkät liukuportaat.



Liikuntatehtävä: METROASEMAN PEILIT

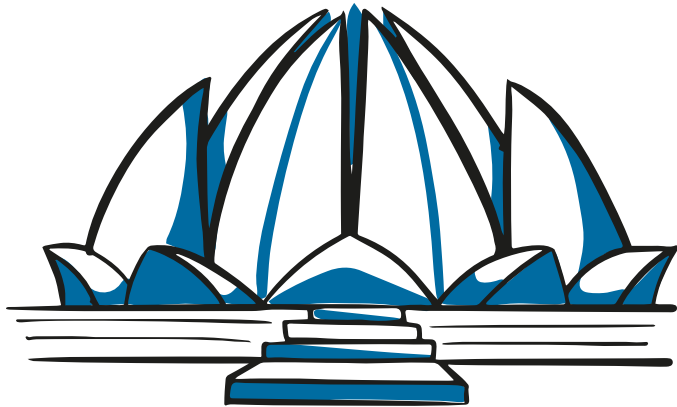
Valmistelut:

Raivatkaa hieman tilaa luokasta. Jaa lapset pareihin.

Ohjeet:

Parista toinen on "peili". Toinen puolestaan tekee liikkeitä, joita peilin tulee matkia. Liikkeisiin voi kuulua venyttelyjä, hyppyjä, pyörähdyksiä tai mitä liikkeitä ikinä keksitkään. Tavoitteena on tehdä liikkeet mahdollisimman yhtäaikaaisesti ja pitää hauskaa!

Lopuksi vaihtakaa rooleja.



New Delhi, Intia

New Delhissä sijaitsee kaunis bahai-uskon Lootustemppli, joka on rakennettu lootuksenkukan muotoon. Bahai-uskossa kukka symboloi muun muassa ihmiskunnan ykseyttä ja moninaisuuden kauneutta. Tämä tarkoittaa, että ihmiskunta on kuin puutarha, jossa on erilaisia kukkia ja jotka yhdessä luovat kauniin ja harmonisen kokonaisuuden.

Lootustemppli on valmistettu valkoisesta, kreikkalaisesta marmorista ja se on yksi kaupungin suosituimmista nähtävyyksistä. Temppli ei ole kovin vanha, sillä se on otettu käyttöön vuonna 1986. Rakennuksen arkkitehtuuri on erittäin kaunis, ja se on voittanut lukuisia arkkitehtonisia suunnittelupalkintoja.

Kuten kaikki bahai-temppelit, myös Lootustemppli on avoin kaikille uskonnosta tai muista ominaisuuksista riippumatta. Lootustemppli tarjoaa rauhallisen paikan hiljentymiseen ja mietiskelyyn. Sen ympärillä on vehreitä puutarhoja ja vesialtaita, jotka tekevät siitä erityisen kauniin paikan.

Liikuntatehtävä: LOOTUSRENTOUTUS

Tarvikkeet: Musiikkisoitin

Valmistelut:

Etsi rauhallista musiikkia hakusanalla ”relaxing meditation” tms.

Ohjeet:

Laita musiikki soimaan. Pyydä oppilaita istumaan mukavasti ja sulkemaan silmänsä. Lue seuraava teksti rauhallisesti, ilman kiirettä.

Sulje silmäsi ja hengitä syvään sisään... ja ulos... Tunne, miten koko kehosi rentoutuu pikkuhiljaa. Kuvittele, että seisot kauniissa puutarhassa. Tämä ei ole mikään tahansa puutarha, vaan erityinen paikka, jossa jokainen kukka on ainutlaatuinen ja tärkeä osa kokonaisuutta.

Katso ympärillesi. Näet korkeita ja matalia kukkia, kirkkaan värisiä ja pastellinsävyisiä kukkia. Jokainen kukka on erilainen, aivan kuten me ihmisetkin. Näet keltaisia, punaisia, sinisiä ja violetteja kukkia – jokainen niistä loistaa omalla tavallaan. Ne kasvavat vierekkäin, ja luovat kauniin, harmonisen kokonaisuuden.

Kuvittele nyt, että lähestyt yhtä kukkaa ja katsot sitä tarkasti. Sen terälehdet ovat pehmeät ja sen väri syvä ja elinvoimainen. Vaikka se on erilainen kuin muut kukat, se sopii täydellisesti tähän puutarhaan. Tämä kukka on juuri sellainen kuin sen kuuluu olla. Se ei yritä olla samanlainen kuin muut, mutta silti se on tärkeä osa tätä kaunista maisemaa.

Kun katselet tätä kukkaa, muista, että samoin kuin kukat puutarhassa, myös me ihmiset olemme kaikki erilaisia. Sinäkin olet yksi näistä kukista – ainutlaatuinen ja tärkeä osa kaunista ja suurta kokonaisuutta.

Tunnet olosi rauhalliseksi ja onnelliseksi, kun ajattelet tätä kauneutta. Hengitä syvään sisään... ja ulos... ja tunne, kuinka rentouttava musiikki ja nämä ajatukset täyttävät sydämesi.

Kun olet valmis, voit avata silmäsi ja muistaa tämän puutarhan. Se on paikka, josta voit löytää syvää rauhan tunnetta, ja se paikka on aina olemassa, sinun mielessäsi.

New York, USA

New Yorkia kutsutaan usein Big Appleksi eli ”Isoksi omenaksi”. Lempinimi kertoo kaupungin mahtavuudesta ja suuruudesta – onhan kyseessä yksi maailman tunnetuimmista kaupungeista.

Yksi New Yorkin kuuluisimmista nähtävyyksistä on Vapaudenpatsas. Patsas on Yhdysvaltain itsenäisyyden symboli, joka tunnetaan vapauden ja demokratian ikonina. Patsas oli lahja Ranskalta Yhdysvalloille vuonna 1886. Vapaudenpatsas sijaitsee Liberty Island -nimisellä saarella, jonne pääsee lautalla.

New Yorkissa asuu yli 8 miljoonaa ihmistä – enemmän kuin koko Suomessa yhteensä. Jotta näin suuri määrä ihmisiä mahtuu asumaan melko pienellä maapinta-alalla, New Yorkissa on paljon korkeita asuintaloja ja rakennuksia.

Vastapainoa tiheälle betoniviidakolle ja kaupungin vilinälle tuo Central Park, suuri puisto New Yorkin sydämessä. Se on kuin vihreä keidas, jossa voi kävellä, pyöräillä, leikkiä tai vain rentoutua luonnon rauhassa. Puistossa on myös järvi, jonka rannalta voi vuokrata veneen.



Liikuntatehtävä: **LEPOHETKI CENTRAL PARKISSA**

Tarvikkeet:

Ajastin, esim. puhelimen ajanottosovellus

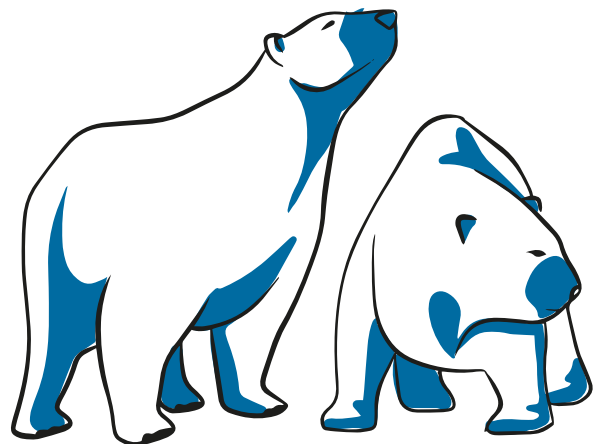
Valmistelut:

Raivaa tilaa luokan seinien vierustoilta. Seinän tulee olla sellainen, johon oppilaat voivat nojata. Jos tilaa on niukasti, tarvittaessa tehtävä voidaan suorittaa kahdessa erässä.

Ohjeet:

Pyydä oppilaita asettumaan seinän viereen, selkä seinää vasten ja polvet 90 asteen kulmassa – ikään kuin he istuisivat näkymättömällä tuolilla seinää vasten.

Haasta heidät pitämään tämä asento 30 sekunnin ajan. Jos asennon onnistuu pitämään pidempäänkin, hienoa!



Nuuk, Grönlanti

Grönlannin pääkaupunki Nuuk on ainutlaatuinen ja mielenkiintoinen kaupunki, jossa on paljon nähtävää ja koettavaa. Se tarjoaa upeita luontoelämyksiä, kulttuurikokemuksia ja jännittäviä seikkailuja. Nuuk sijaitsee Tanskan valtioon kuuluvan Grönlannin länsirannikolla. Sinne on käytännössä mahdollista matkustaa ainoastaan lentokoneella tai helikopterilla, poikkeustapauksissa laivalla.

Kaupunkia ympäröivät upeat vuonot ja jäätiköt. Jään täyttämässä vuonoissa jäävuoret kelluvat vedessä kuin jättimäiset jääpalat.

Nuukin sijainti lähellä napapiiriä tarkoittaa, että – aivan kuten Suomen Lapissa – kesällä siellä on valoisaa lähes vuorokauden ympäri.

Nuukissa ja sen ympäristössä voit nähdä monia villieläimiä, kuten jääkarhuja, hylkeitä ja valaita.

Nuukissa on monia museoita ja kulttuurikeskuksia, joissa voit nähdä perinteisiä vaatteita, käsitöitä ja oppia tarinoita Grönlannin historiasta ja kulttuurista.

Liikuntatehtävä: GRÖNLANNIN ELÄIMET

Valmistelut:

Raivatkaa lattialta pitkänomainen tila, esimerkiksi luokan päästä päähän. Pyydä oppilaita siirtymään jonoon tilan toiseen päähän.

Ohjeet:

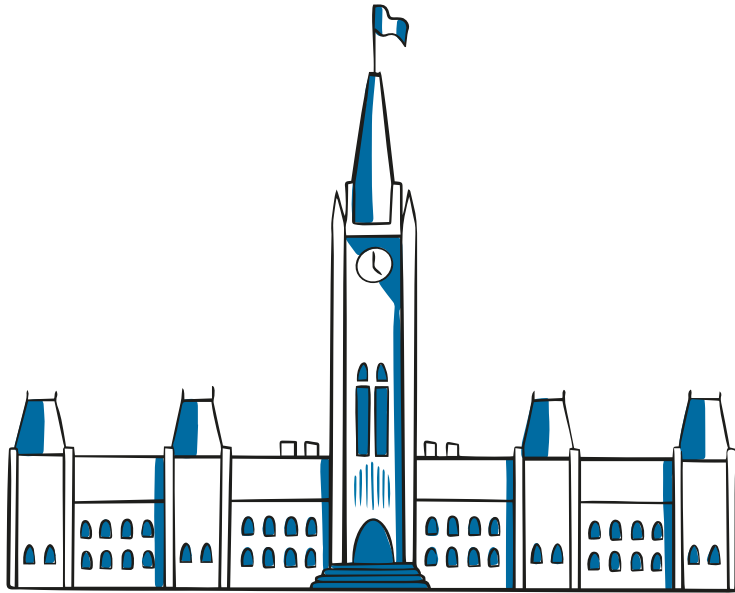
Ohjeista etenemistavat seuraavasti:

A) Karhukävely: Mene nelinkontin, nosta polvet suoriksi ja kävele eteenpäin. Samalla voit murista. Näin karhukävelystä tulee vielä hauskeempaa!

B) Rapukävely: Istu lattialla polvet koukussa, jalkapohjat lattiaa vasten, kämmenet lattialla olkapäiden kohdalla. Nosta takapuolta, ja lähde liikkeelle jalkojesi ja käsiesi varassa. Voit liikkua katse suunnattuna eteen- tai taaksepäin.

C) Mittarimato: Mene samaan asentoon kuin karhukävelyssä. Kävele hitaasti eteenpäin käsilläsi, kunnes tunnet venytyksen jaloissasi. Lliikuta jalkoja lähemmäs käsiäsi.

D) Hyljeliu'ut: Makaa vatsallasi lattialla. Laita kyynärpäät ja kämmenet eteesi lattialle ja kisko itseäsi käsivoimin eteenpäin.



Ottawa, Kanada

Ottawa on Kanadan pääkaupunki, jossa sijaitsevat monet tärkeät hallintorakennukset ja museot. Parliament Hillissä Kanadan hallitus tekee tärkeitä päätökset. Rakennuksessa on myös upea, 92 metriä korkea Peace Tower -torni, joka lienee maan tunnetuin symboli heti Kanadan lipun jälkeen.

Ottawassa sijaitseva, suuri ja kuuluisa Rideaun kanava on Pohjois-Amerikan vanhin yhtämittaisesti toiminnassa ollut kanavajärjestelmä. Kanava avattiin vuonna 1832. Sen pituus on 202 kilometriä. Se yhdistää Ottawan kaupungin Ottawa-jokeen ja ulottuu Ontario-järven rannalla sijaitsevaan Kingstoniin asti.

Rideaun kanava muuttuu talvella maailman suurimmaksi luisteluareenaksi. Talvella voit liikkua pitkällä jäällä luistellen tai kävellen, ja kaupungissa on paljon hauskoja talvitapahtumia.

Liikuntatehtävä: LUISTELURETKI

Tarvikkeet:

Muutamit villasukat

Maalarinteippiä, kynäpurkkeja tai muita merkitsemisvälineitä

Valmistelut:

Raivaa luokasta pitkänomainen, n. 1,5 m leveä rata, joka kuvastaa Rideaun kanavaa. Merkitse lähtöpaikka ja päätepiste mielellään maalarinteipillä, jotta merkinnät pysyvät paikoillaan. Voit merkitä lähtöpaikan ja päätepuoleen myös kynäpurkeilla tai vaikkapa repuilla.

Laita villasukkia lähtöviivalle valmiiksi ja pyydä oppilaita asettumaan jonoon lähtöpaikan tuntumaan.

Ohjeet:

Kuvittele, että olet käymässä Ottawassa talvella. Hyppää luistimiin (villasukkien päälle tai laita sukat jalkaan) ja nauti vauhdin hurmasta Rideaun kanavassa!

Oppilaat "luistelevat" yksi kerrallaan lähtöpaikasta päätepuoleeseen. Kun ensimmäinen on edennyt noin radan puoliväliin, seuraava voi lähteä matkaan.

Voitte myös tehdä tehtävän pareittain niin, että toinen, jolla ei ole villasukkia, työntää toista, jolla on villasukat. Osaatteko tehdä hienoja kuvioita tai temppuja?

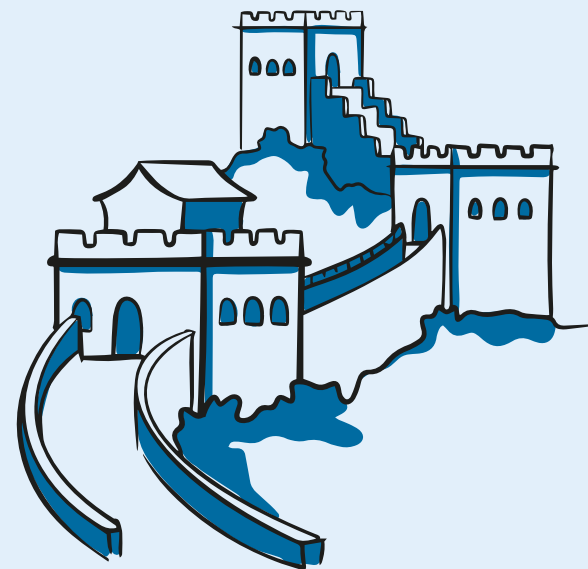
Peking, Kiina

Kiinan muuri on monesta osasta koostuva muinainen rakennelma pohjoisessa Kiinassa. Sen pituus on eri määritelmien mukaan 6 000–9 000 tai jopa yli 21 000 kilometriä. Kiinan muurin kiinankielinen nimi on lyhyemmin Cháng Chéng, 'pitkä muuri'. Kiinan muuri kulkee kahden kunnan, viiden maakunnan ja yhden autonomisen alueen kautta.

Muuri rakennettiin 200-luvulla eaa. suojaamaan Kiinaa pohjoisten paimentolaisheimojen hyökkäyksiltä. Uusimmat osat on rakennettu 1600-luvulla. Rakentamiseen on käytetty eri aikoina tiiliä, kiviä, maata ja puuta. Muurin rakentamiseen on osallistunut lähes koko Kiinan miesväestö.

Muurin ylläpito lopetettiin vuoden 1644 jälkeen, kun siitä tuli tarpeeton. Se nähtiin menneen maailman jäännöksenä, josta ei ollut syytä olla ylpeä. Tällöin muuria purettiin ja materiaaleja käytettiin muihin rakennustarpeisiin. Pikkuhiljaa myös kiinalaiset näkivät itse muurin merkityksen oman historian näkökulmasta ja arvostus muuria kohtaan nousi.

Kiinan muuri on nykyisin kansallisesti tärkeä monumentti, jonka nimi ja kuva esiintyvät useissa erilaisissa yhteyksissä. Se on myös yksi Kiinan suosituimmista matkailukohteista. Muuri liitettiin vuonna 1987 Unescon maailmanperintöluetteloon.



Liikuntatehtävä: KIRJAMUURI

Tarvikkeet:

Jokaisen oppilaan lempikirja tai muu kirja (1–2 kpl/hlö)

Valmistelut:

Raivatkaa tarvittaessa pitkä tyhjä tila luokan lattialle.

Ohjeet:

Rakentakaa kirjamuuri. Asettakaa kirjat lattialle yhteen jonoon pystyyn niin, että kun jonon ensimmäisen kirjan kaataa, kaikki kirjat kaatuvat yksi kerrallaan.

Voitte vaikeuttaa tehtävää tekemällä jonosta kiemurtelevan käärmeen, lisäämällä kirjojen määrää tai yrittämällä tehdä samalla kirjamäärällä mahdollisimman kauas ylettyvän dominoketjun.

Porto, Portugali

Livraria Lello on ehkäpä maailman kaunein kirjakauppa ja suosittu turistinähtävyys Porton kaupungissa. Yksi syy siihen on kirjailija J.K. Rowling ja hänen luomansa Harry Potter -kirjasarja. Kertoman mukaan Rowling on saanut inspiraation Tylypahkan luomiseen juuri Livraria Lellosta Portossa asuessaan.

Vaikka Harry Potter ja Tylypahka eivät tuttuja olisikaan, kannattaa käydä katsomassa tämä ainutlaatuinen kauppa. Kauppa ei ole suuri, mutta sitäkin upeammin sisustettu. Massivipuiset kattoon yltävät kirjahyllyt ornamentteineen ja upea portaikko ovat unohtumaton näky. Suuren suosion vuoksi kirjakauppaan on n. 5 euron pääsymaksu. Pääsymaksun hinnan voi vähentää kirjakaupassa tehtävistä ostoksista.

Turistisuosion vuoksi ja suurimpien ruuhkien välttämiseksi Livraria Lelloon kannattaa tutustua aamupäivästä, heti sen avauduttua.



Liikuntatehtävä: KIRJAINAKROBATIA

Valmistelut:

Raivatkaa tarvittaessa tilaa luokan lattialle.

Ohjeet:

Opettaja tai yksi oppilaista valitsee aakkosista yhden kirjaimen. Kaikki oppilaat muodostavat kyseisen kirjaimen omilla kehoillaan joko yksin tai pareittain. Keksikää luovia tapoja muodostaa kirjaimia tai kokonaisia sanoja.

Reykjavik, Islanti

Reykjavik on Islannin pääkaupunki ja maan suurin kaupunki. Koska Islanti on saarivaltio Atlantin valtameren pohjoisosassa, Reykjavikiin pääsee kätevimmin lentokoneella esimerkiksi Helsingistä 3,5 tunnissa.

Reykjavikissa voit käydä uimassa lämpimissä lähteissä ja altaissa ympäri vuoden – jännittävä kokemus erityisesti kylminä kuukausina. Erityisen kuuluisa paikka on Blue Lagoon noin tunnin automatkan päässä Reykjavikista. Siellä voit uida lämpimässä, turkoosinvärisessä vedessä, joka on täynnä mineraaleja ja tekee ihosta pehmeän.

Reykjavikissa, kuten Islannissa ylipäätään, tietoisuus haltiamailmasta (huldufólk) on vahvaa. Haltioiden ajatellaan olevan yliluonnollisia olentoja, jotka näyttävät ihmisiltä ja käyttäytyvät samoin, mutta ne elävät rinnakkaisessa maailmassa. Haltiat voivat tehdä itsensä näkyviksi, jos niin haluavat. Kaupungissa on monia tarinoita ja legendaarisia paikkoja, joissa näiden olentojen sanotaan asuvan. Esimerkiksi uusia rakennuksia suunnitellessa paikan henkeen, genius lociin, saatetaan kiinnittää erityistä huomiota.



Liikuntatehtävä: MYRSKYSSÄ

Valmistelut:

Asettukaa väljästi ja tarvittaessa raivatkaa tilaa käytävälle jokaisen pulpetin viereen.

Ohjeet:

Kuvittele, että olet Reykjavikissa, Atlantin valtameren tuulisella rannalla. Pidä kädet suorina sivuilla, aivan kuin seisoisit vasten navakkoina puhaltavia myrskytuulia. Lähde pyörittämään käsivarsia eteenpäin, aivan kuin vastustaen tuulen voimaa. Pyöritä ensin pieniä kierroksia, ja suurennä niitä sitä mukaa kun tuuli voimistuu.

Nosta kädet pään yläpuolelle. Heiluta niitä puolelta toiselle ja kuvittele, että ne ovat tuulilasinyyhkijät, jotka pitävät auton tuulilasit puhtaina rankkasateen keskellä. Myrsky raivoaa täydellä voimallaan ja välillä taivaalta tulee kunnan vesiryöpsähdyksiä. Pyyhkijät joutuvat tekemään tosissaan töitä!

Nyt myrskytuulet vaihtavat suuntaa, joten pyöritä käsivarsia taaksepäin. Tee aluksi suuria kierroksia. Pienennä niitä vähitellen, samalla kun myrsky laantuu.

Rio de Janeiro, Brasilia

Kristus Vapahtaja on Jeesusta esittävä, 38 metriä korkea patsas Rio de Janeirossa Brasiliassa. Patsas tunnetaan portugaliksi nimellä Cristo Redentor. Se on kuin jättiläinen, joka levittää käsivartensa suojellen koko Rio de Janeiron kaupunkia. Kristus-patsas sijaitsee Corcovado-vuoren huipulla, joka on 710 metriä korkea. Patsaan luo pääsee junalla tai pikkubussilla, ja sieltä on upea näkymä Rion kaupunkiin ja sen ympärille.

Kristus-patsas on rakennettu teräsbetonista ja sen uloin kerros on vuolukiveä. Taiteilija Carlos Oswaldon suunnitteleman patsaan rakentaminen aloitettiin vuonna 1926. Rakennustyö oli valtava ponnistus, sillä esimerkiksi vuolukiven kappaleet piti kuljettaa vuorelle ja koota siellä. Patsaan valmistuminen vuonna 1931 oli iso tapahtuma.

Kristus-patsas ei ole vain suuri patsas; se on myös kristinuskon, rauhan ja yhteisöllisyyden tärkeä symboli. Se on yksi maailman tunnetuimmista monumenteista, joka on ollut mukana monissa matkailuoppaisissa ja valokuvissa. Koko Brasilia osallistui yritykseen saada Kristus-patsas nykyajan seitsemän ihmeen listalle, jolle se pääsikin vuonna 2007.



Liikuntatehtävä: **JÄMÄKKÄ KUIN PATSAS**

Tarvikkeet:

Pari oppikirjaa per
oppilas lisäpainoiksi (tarvittaessa)

Valmistelut:

Raivaa tilaa luokan seinän vierille. Jaa oppilaat pareiksi. Päättäkää, kumpi parin osapuolista on A ja kumpi B. Tehtävä suoritetaan kahdessa osassa.

Ohjeet:

Ryhmä A on vuorossa ensimmäisenä. A-oppilaat menevät seisomaan luokan seinää vasten, käsivarret levitettyinä kuin halaamaan seinää. Pyri olemaan jämäkkä kuin patsas! Asennossa tulee pysyä niin kauan kuin mahdollista ilman, että kädet putoavat. Jokaisen oppilaan B-pari tarkkailee suoritusta vierestä ja ilmoittaa, kun kädet lähtevät putoamaan.

Kun ryhmä A:n kaikki "patsaat ovat romahtaneet", vaihdetaan osia.

Tehtävää voi halutessaan vaikeuttaa ottamalla kirjat käteen lisäpainoiksi.



Rooma, Italia

Colosseum on antiikin Rooman aikainen amfiteatteri ja yksi Rooman upeimmista nähtävyyksistä. Se sijaitsee Italiassa keskellä Rooman kaupunkia. Keisari Vespasianus aloitti Colosseumin rakentamisen 70-luvun alussa, ja se valmistui vuonna 80 Tituksen hallituskaudella. Valtava areena oli käytössä jopa 500 vuoden ajan.

Soikionmuotoinen areena oli kooltaan 80 x 54 metriä. Teatteriin mahtui yli 50 000 katsojaa. Colosseumilla on järjestetty gladiaattoritaisteluja ja metsästysnäytöksiä. Siellä on myös esitetty mytologiaan pohjautuvia näytelmiä.

Rakennuksessa oli monia hienouksia. Ensimmäisen 100 vuoden aikana Colosseum pystyttiin täyttämään vedellä, ja siellä järjestettiin erilaisia vesitaisteluja. Lattia rakennettiin myöhemmin hyödyntämään gladiaattoreita. Colosseumiin rakennettiin myös hissejä ja häkkejä, joista taistelijat ja eläimet pääsivät areenan sisälle.

Maanjäristysten ja kivenryöväjien takia Colosseum on vaurioitunut pahasti. Tulipalo tuhosi sitä vuonna 217.

Liikuntatehtävä: GLADIAATTORIT

Tarvikkeet:

Maalarinteippiä

Valmistelut:

Teippaa luokan lattiaan 1–2 kpl noin 1,5 m pituista viivaa ”taisteluareenaksi”. Jätä kummankin viivan ympärille ainakin 1 m tyhjää tilaa. Jaa oppilaat pareiksi niin, että kunkin parin osapuolet ovat suunnilleen samankokoisia.

Ohjeet:

Kerro oppilaille, että he ovat gladiaattoreita, jotka valmistautuvat taisteluun areenalla. Yksi pari (tai kaksi, jos teippasit 2 kpl viivoja) kerrallaan asettuu teippiviivalle seisomaan haara-asentoon, oikea kylki vastustajaa kohti. Gladiaattorit ottavat toisiaan oikeasta kädestä kiinni.

Kun opettaja antaa merkin, gladiaattorit yrittävät horjauttaa toisen viivalta pois. Jalkoja saa liikuttaa, kunhan ne pysyvät viivan päällä. Kädestä ei saa päästää irti. Ensimmäinen viivalta horjahtanut tippuu pelistä pois.

Jos aikaa jää, voittaneet gladiaattorit voivat jatkaa seuraavalle ja taas seuraavalle kierrokselle, ja voittaja voidaan selvittää pudotuspelin tyyliin.

Tampere, Suomi

Tampereen kaupungin toiminnassa ja päätöksenteossa kestäväällä kehityksellä on suuri painoarvo. Huomiota kiinnitetään niin ekologisiin, sosiaalisiin, kulttuurisiin kuin taloudellisiin näkökulmiin.

Kaupunki järjestää esimerkiksi tapahtumia, kampanjoita ja keskustelutilaisuuksia, joissa asukkaat voivat vaikuttaa ympäristöasioihin ja kestäväan kehitykseen.

Tampereen tavoite on olla hiilineutraali vuoteen 2030 mennessä. Tavoitteen saavuttamiseksi Tampereella muun muassa rakennetaan energiatehokkaita ja ympäristöystävällisiä rakennuksia ja hyödynnetään uusiutuvia energialähteitä, kuten aurinkopaneeleja ja biopolttoaineita. Julkisessa liikenteessä sähköllä kulkevien bussien osuus kasvaa jatkuvasti. Lisäksi Tampereen hyvät pyöräily- ja kävelyreitit kannustavat asukkaita valitsemaan ympäristöystävällisiä liikkumistapoja. Luonnon monimuotoisuutta edistetään esimerkiksi LUMO-ohjelmalla.

Osoituksena hyvin hoidetusta kestävyystyöstä Tampere on valittu sadan ilmastoneutraaliutta tavoittelevan eurooppalaisen edelläkävijäkaupungin joukkoon. Kaupungin teot eivät silti yksin riitä, vaan mukaan tarvitaan koko kaupunkiyhteisö. Tampere etsii jatkuvasti tapoja tukea asukkaita ja yrityksiä kestäväan arjen rakentamisessa. Kukaan ei voi tehdä kaikkea, mutta jokainen voi tehdä jotakin!



Liikuntatehtävä: PISPALAN PORTAAT

Tarvikkeet:

Reppu ja tuoli

Valmistelut:

Oppilaiden tulee mahtua kyykkäämään tuoleilleen, joten kääntäkää tarvittaessa pulpetin tuolit istuinosa käytävälle päin.

Ohjeet:

Seiso pulpetin vieressä reppu selässä. Kuvittele, että olet Pispalassa ja edessäsi on 310 porrasta. Kyykkää alas niin, että pakarat lähes koskettavat tuolin reunaa, ja nouse takaisin ylös. Toista ainakin 10 kertaa.

Jos jaksat 310 kertaa, Pispalan portaat ovat sinulle varmasti jo entuudestaan tutut!

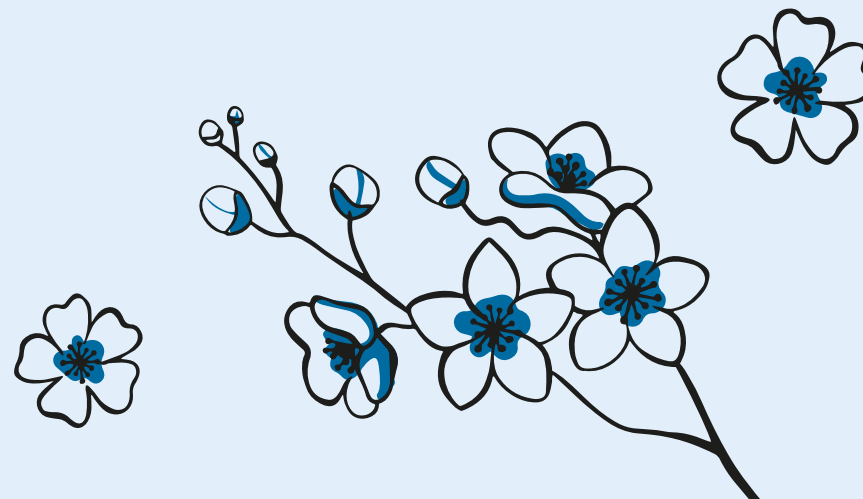
Tokio, Japani

Japanin kulttuuri on Suomeen verrattuna hyvin erilainen. Maan kulttuuriin mahtuvat sulassa sovussa vanhat perinteet ja huipputeknologia. Geishat ja teeseremoniat ovat edelleen arvossaan, mutta samanaikaisesti maata halkovat virtaviivaiset luotijunat ja pilvenpiirtäjiä kohoaa kuin sieniä sateella.

Myös Japanin luonto on aivan ainutlaatuinen. Henkeäsalpaavan kauniit maisemat pääsevät oikeuksiinsa erityisesti keväisin hanamin eli kirsikkapuiden kukinnan aikaan. Hanami on yksi maan tärkeimmistä kansanjuhlista. Paikalliset ja turistit kokoontuvat puistoihin ja puutarhoihin nauttimaan kukkaloistosta esimerkiksi piknikin merkeissä. Kukinta kestää vain noin viikon ajan, joten turistina oikean matkustusajankohdan arvaaminen voi olla melkoista arpapeliä! Japanilaiset meteorologit yrittävät ennustaa kirsikkapuiden kukintaa siinä missä saderintamiakin.

Kirsikankukka eli sakura on Japanin kansallinen aarre, ja maa on erittäin ylpeä perinteestään. Japanissa elää lähes 90 miljoonaa buddhalaista, ja yksi buddhalaisuuden kulmakivistä on ajatus kaiken katoavaisuudesta. Ja juuri tätä kirsikankukinta symboloi. Kukinta-aika tarjoaa mahdollisuuden mietiskellä ja pohtia luonnon kauneutta – ja elämää yleensäkin.

Kirsikankukinta symboloi myös uuden alkua, sillä muun muassa kouluvuosi alkaa Japanissa 1. huhtikuuta.



Liikuntatehtävä: KIRSIKANKUKKIA TUULESSA

Valmistelut:

Pyydä oppilaita nousemaan pulpetin viereen niin, että jokaisen ympärillä on hieman tyhjää tilaa. Kyseessä on tuttu tuulimyllyliike hieman sovellettuna.

Ohjeet:

Asetu leveään haara-asentoon, polvet aavistuksen verran koukussa, jalkaterät hieman ulospäin ja nosta kätesi vaakatasoon sivuille. Kuvittele, että molempien jalkojesi juuressa on korillinen kirsikankukkia. Pidä selkä suorana, vedä vatsaa kevyesti sisään, ja lähde rauhallisesti viemään oikea kätesi vasemman jalan vieressä olevaa koria kohti. Nappaa kukkia käteesi ja nouse hallitusti takaisin alkuasentoon. Kuvittele, että kun nyt avaat käden, tuulenvire vie kirsikankukat mennessään.

Tee seuraavaksi liike vasemmalla kädellä ja poimi kukkia oikean jalan vieressä olevasta korista.

Tee liike yhteensä 10 kertaa kummallekin puolelle.



Tukholma, Ruotsi

Kaarle XVI (=‘kuudestoista’) Kustaa (s. 30.4.1946) on ollut Ruotsin kuningas vuodesta 1973 lähtien. Vuonna 2018 hänestä tuli Ruotsia pisimpään hallinnut kuningas. Kaarle XVI Kustaan puoliso on kuningatar Silvia (s. 23.12.1943). Heillä on kolme lasta.

Ruotsin kuninkaalla ei ole ollut poliittista valtaa vuoden 1974 perustuslakiuudistuksen jälkeen. Valta on nykyään seremoniallinen. Kuningas avaa valtiopäivät joka syyskuussa ja pitää puheen valtiopäiväedustajille. Hän mm. johtaa tiettyjä valtuustoja ja edustaa Ruotsia valtiovierailuilla. Kuningas akkreditoi suurlähettiläät, on Ruotsin armeijan korkein edustaja sekä laivaston amiraali ja armeijan ja ilmavoimien kenraali. Kaarle Kustaan kansainvälisesti tunnetuin edustustehtävä on Nobel-palkintojen jako.

Tiesitkö, että Kaarle Kustaa on suuri autojen ystävä? Kuningas on erityisen ihastunut Porsche-merkkisiin autoihin, ja hänen tallistaan löytyy, muiden klassikkoautojen lisäksi, useita vanhoja Porschen urheiluautoja. Kuningas osallistuu myös autoharrastajien tapahtumiin ja autokilpailuihin.

Liikuntatehtävä: SEURAA KUNINGASTA

Valmistelut:

Jaa oppilaat tarvittaessa kahteen ryhmään. Tämä nopeuttaa tehtävää etenkin, jos kyseessä on suuri ryhmä, ja antaa useammalle oppilaalle mahdollisuuden aktiiviseen osallistumiseen.

Nuorin ryhmän oppilaista valitaan ”kuninkaaksi”. Muut asettuvat hänen peräänsä jonoon.

Ohjeet:

Kuningas liikkuu ympäri luokkaa tai käytävää tehden erilaisia liikkeitä, kuten hyppyjä, kyykkyjä, käsien heilutuksia jne. Muut lapset seuraavat ja matkivat kuningasta.

Opettaja ohjeistaa tarvittaessa vaihdon seuraavaan liikkeeseen VAIHTO-käskyllä.

Jotta mahdollisimman moni oppilas pääsee vaikuttamaan tehtävän kulkuun, opettaja voi vaihtaa kuninkaan VALLANVAIHTO-käskyllä. Tällöin nykyinen kuningas siirtyy jonon viimeiseksi ja hänen takanaan olleesta tulee uusi kuningas.

Matkamittari

Kirjaa taulukkoon koko luokan lihasvoimin liikkumat matkat.
Huomioita-kenttään voit merkitä esimerkiksi kaupungit, joiden kautta olette kulkeneet.

Pvm	Matkoja koti-koulu	Matkoja koulu-koti	Yhteensä	Huomioita

Pvm	Matkoja koti-koulu	Matkoja koulu-koti	Yhteensä	Huomioita

Matkamittari

Kirjaa taulukkoon koko luokan lihasvoimin liikkumat matkat.
Huomioita-kenttään voit merkitä esimerkiksi kaupungit, joiden kautta olette kulkeneet.

Pvm	Matkoja koti-koulu	Matkoja koulu-koti	Yhteensä	Huomioita

Pvm	Matkoja koti-koulu	Matkoja koulu-koti	Yhteensä	Huomioita

Matkamittari

Kirjaa taulukkoon koko luokan lihasvoimin liikkumat matkat.
Huomioita-kenttään voit merkitä esimerkiksi kaupungit, joiden kautta olette kulkeneet.

Pvm	Matkoja koti-koulu	Matkoja koulu-koti	Yhteensä	Huomioita

Lähteitä

www.bahaihouseofworship.in
www.wikipedia.org/wiki/Moscow_Metro
www.havana-club.com/en/museum
www.kazakhstan.travel/en/tourist-spot/175/bayterek-tower
www.nome.unak.is/wordpress/05-1/articles51/imagine-a-collective-landscape4
www.populationstat.com
www.visitgreenland.com/destinations/nuuk
www.asianstudies.org/publications/eaa/archives/building-the-great-wall
www.bbc.com/news/world-asia-44636934
www.britannica.com
www.ethnologue.com
www.fs.usda.gov/detail/tongass/about-forest/offices/?cid=stelprdb5400800
www.haggai-international.org/aso-means-victorious
www.history.com
www.ilariamarsilirometours.com/blog/the-colosseum-dimensions
www.japan-guide.com
www.kungahuset.se/english/royal-house/hm-the-king
www.livrarialello.pt/en/about-livraria-lello
www.nationalgeographic.com
www.nca.gov.au/education/canberras-history/canberra-seat-government#
www.sahistory.org.za/place/table-bay
www.southafrica.net/us/en/travel/article/cape-town-a-south-african-historically-significant-city
www.tampere.fi/luonto-ja-ymparisto/ilmastotyo-tampereella/hiilineutraali-tampere-2030
www.theguardian.com/world/2022/jan/18/indonesia-names-new-capital-nusantara-replacing-sinking-city-of-jakarta
www.touristengland.com/exploring-london-hop-on-hop-off-bus
www.usgs.gov/observatories/hvo
www.visitcopenhagen.com/copenhagen/planning/little-mermaid-gdk586951
www.visitrideaucanal.com
www.warhistoryonline.com/war-articles/east-german-hot-air-balloon-escape.html

Tämä opas on toteutettu Tampereen kaupungin perusopetuksen, liikennejärjestelmän suunnittelun sekä Markkinointiosakeyhtiö i2:n yhteistyönä 2024.

Koulumatkahaaste on osa Tampereen kaupungin liikkumisen ohjauksen hanketta, jota rahoittaa Traficom.



TAMPERE