

LUONTO ON PARAS LEIKKIPAikka

Ulkoilevatko lapset? Se on meistä aikuisista kiinni. Vanhempien ja isovanhempien esimerkki kasvattaa pihalla puuhailijaksi. Pienestä pitäen kehittyy elinikäinen innostus ulkoilmaelämään.

MERJA FORSMAN // KUVAT CAT_ARCH_ANGEL/SHUTTERSTOCK



Pihalla puuhailu antaa elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia, kehittää vastustuskykyä, piristää ja liikuttaa monipuolisesti.

Kyllähän me liikunnan ja ulkoilun merkityksen tiedämme. Silti kökötellemme liian paljon sisätiloissa älylaitteisiin kytkettyinä.

Kesällä ei ole temppu eikä mikään lähteä ulkoilmaan. Mutta loskan lät-sähdellessä hämärälle pihalle tarvitaan jo enemmän asennetta. Ensimmäiseksi kannattaa perata omat ja lasten ulkoilvarusteet ja tehdä värjöttelystä loppu.

Luonto on tärkeä henkiselle ja fyysiselle terveydellemme. Pienelle lapselle jo kotipiha on loputon löytöretkien kohde, jossa mielikuvitus laukkaa, keho liikkuu ja mieli virkistyy. Ulkoilija saa kaupan päälle elimistöönsä hyviä mikrobeja, joista on tutkimusten mukaan hyötyä immuunipuolustukselle.

Mitä jos ottaisimme lapset mukaan jo pihan tai istutuslaatikon suunnitteluun, antaisimme lasten työntää sormensa multaan, kokea kasvun ihme, nähdä mistä ruoka tulee, tutustua pieneliöihin, korjata satoa ja juhlia elonkorjuuta!

KIVA PIHA



Lapsiystävällisellä pihalla on tilaa mielikuvitukselle. Ympäristö puhuttelee aisteja: on maisteltavia kasveja, tuoksuvia kukkia, erilaisia pintoja, silmäniloa, pöri-seviä ötököitä ja laulavia lintuja. Lasten piha on turvallinen ja tarjoaa tilaa leikille.

SIJAINTI

»Sijoita lasten oma alue pihan rauhallisimpaan kulmaan, mutta kuitenkin paikkaan, johon on hyvä näköyhteys terassilta tai sisäältä. Rajaa alue aidalla liikenneväylistä.

Mitä pienempi lapsi, sitä lähempänä vanhempiaan hän haluaa olla. Paras paikka esimerkiksi hiekkalaatikolle on usein terassin vieressä. Hyvä leikkialue on sellainen, jonka aamuaurinko kuivattaa ja lämmittää valmiiksi päivän leikkijä varten ja joka tarjoaa varjoa keskipäivän paisteessa.

VÄLINEET

»Lapset rakastavat piilopaikkoja ja korkeita kohtia, joihin voi kiivetä. Leikkimökki on hyvä lymysoppi, mutta niin on tiheä pensaskin. Tilaa tarvitaan myös temmellykselle ja palloleikeille. Toiset haluavat ennen kaikkea rakentaa mutakakkuja ja hiekkalinnoja.

Lapsilla on luontainen tarve keinua tai pyöriä, niin että päässä kieppuu ja vatsanpohjasta nipistää. Keinuu, riippumatto tai puunoksaan kiinnitetty köysi ovat kovassa käytössä.

Tasapainoistia pääsee treenaamaan, kun pihalla on kaatuneen puun runko, tasapainolauta tai kiviä, joilla voi loikkia.



VILLI LUONTO

»Mitä villiintyneemmältä piha aikuisen silmiin näyttää, sitä enemmän se lapsia kiinnostaa. Lapset rakastavat lätäköitä, mutakuoppia, pusikoita, kiipeilypuita ja sammaloituneita kiviä. Pudonneet oksat muuttuvat leikeissä miekoiksi ja ratsuiksi. Hiekkakasa näyttää vuorelta, jonka voi valloittaa. Luonnontila houkuttelee paikalle myös hyönteisiä ja lintuja. Kiven alla myllertäviä matoja on mielenkiintoista seurata.

YMPÄRI VUODEN

»Me aikuiset tavoittelemme usein kesäistä kukkaloihosta, emmekä syksyn tullen enää huomaa keltaista ja punaista väri-iloa. Piha houkuttelee ulos läpi vuoden, kun siellä on syysvärien lisäksi ikivihreitä kasveja, varhaisia kevätkukki-joita ja hyvä pihavaistutus.

YHDESSÄ



Lapset haluavat tehdä asioita yhdessä vanhempien kanssa ja tuntea olonsa osaaviksi ja tärkeiksi. Anna heidän osallistua lumenluomiseen, syyslehtien haravoimiseen ja istutuspuuhiin. Lapset oppivat vastuunkantoa ja omatoimisuutta tekemällä itse.

VERRYTELLÄÄN

»Kysy lapselta, mitä hän haluaa tehdä ulkona. Millainen olisi hänen unelmapihansa? »Muistele, mistä ulkopuuhista itse pidit pienenä. »Yhdessä ulkoillen opit tietämään, mistä lapsesi pitää: haluaako hän rymytä hiekkalaatikolla, juosta ja kiipeillä vai tutkia luontoa.

ETSITÄÄN JA KARTOITETAAN

»Etsitään lähistöltä erilaisia luontoalueita ja tehdään niihin retkiä. Onko asuinalueen liepeillä luonnonsuojelualueita, metsiä, viljelypalstoja, niittyjä, kattopuutarhoja, rantaa, ulkoilualueita, puistikkoja, hautausmaita, maatiloja?

Kartoitetaan ulkoilupaikat kodin läheltä. Voisiko kerrostalon pihalle istuttaa jotain? Keneltä pitää kysyä lupaa? Mitä kivaa pihalle voisi keksiä?

TEHDÄÄN JA TUTKITAAN

Pihapiirin linnut

»Kirjataan lintuhavainnot. Kuka pihalla livertää? Mitä linnut syövät? Voisiko niille tehdä ruokintapaikan?

Löytöretki

»Etsitään lumesta eläinten jälkiä. Näkyykö pupun papanoita tai nakerrettuja käpyjä?

Iltaretki

»Mukaan taskulamppu, lämmintä juomaa, eväitä ja makuualusta. Heittäydytään selälleen tarkkailemaan tähtiä.

Lunta ja jäätä

»Tehdään lyhtyjä nuoskakilillä lumesta ja jäädytetään pakkasella vedestä. Lyhtyjä voi koristella vesiväreillä.



FAKTA Alle 8-vuotiaiden pitäisi liikuntasuositusten mukaan reippailla vähintään kolme tuntia päivässä. ●

(Suosituksen on laatinut Jyväskylän yliopiston dosentin ja tutkijan Arja Säakslahden johtama opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaryhmä, johon kuuluu urheilun ja liikunnan asiantuntijoita sekä terveydenhuollon, opetuksen, varhaiskasvatuksen ja lastensuojelun ammattilaisia.)