

.... Hej, jag heter Bärttil!

På den här Hoppa på-stigen finns det en massa skoj som du får vara med om. Jag berättar om roliga uppgifter under stigens gång, följ affischerna så får du veta mera.

Kom ihåg att vara varsam med naturen och att respektera både små och stora som lever här.

Känner du till allemansrätten?

Det är roligt att röra sig i naturen och njuta av allt det fina. Kom ihåg att låta mossan växa i fred och låt också alla levande kvistar och grenar i träden växa och må bra. Blåbär och lingon får du äta så mycket du orkar!

.... Hei, nimeni on Bärttil!

Tämän Hoppa på -polun varrella saat kokea kaikenlaista hienoa ja tehdä hauskoja tehtäviä. Lähde mukaan ja seuraa julisteita niin kerron lisää.

Liikuthan luonnossa varoen ja kunnioittaen sen pieniä ja suuria asukkaita.

Tunnetko jokamiehen oikeudet?

On hauskaa liikkua luonnossa ja nauttia kaikesta ihanasta. Muista antaa sammaleen sekä puiden ja oksien kasvaa rauhassa. Mustikoita ja puolukoita voit kuitenkin syödä niin paljon kuin jaksat.

.... Hi, my name is Bärttil!

On this Hoppa på trail you will find fun activities to explore. I will give you exciting tasks to complete during your walk. Follow the posters to find out more.

Remember to walk with care and respect nature and all the creatures who live here.

Have you heard about the concept of "right of public access"?

It is exciting to move around in nature and enjoy all the beauty around. Remember to leave all kinds of moss to grow in peace and let the trees keep all their twigs and branches so they can grow big and strong. But you can eat as many blueberries and lingonberries as you like!



HOPPA PÅ

Utforska naturen

Hoppas du tycker om att utforska naturen lika mycket som jag!

Lek att du kastar en tärning och utför ett uppdrag från listan nedan. Ge sedan turen till följande. Lycka till!

1. Hitta en liten sten.
2. Hitta två pinnar som är lika långa som din fot.
3. Hitta något intressant i naturen.
4. Hitta något mjukt.
5. Hitta något brunt.
6. Hitta fyra kottar.

Gör uppgiften så många gånger som ni vill. Till slut kan ni hitta på en gemensam berättelse om allt det ni hittat i naturen.

Havainnoi luontoa

Toivottavasti nautit luonnon tutkimisesta yhtä paljon kuin minä!

Heitä mielikuvitusnoppaa ja suorita tehtävä alla olevasta listasta.

Anna sitten vuoro seuraavalle.

Onnea tehtäviin!

1. Etsi pieni kivi.
2. Etsi kaksi keppiä, jotka ovat saman pituisia kuin jalkasi.
3. Etsi luonnosta jotain mielenkiintoista.
4. Etsi jotain pehmeää.
5. Etsi jotain ruskeaa.
6. Etsi neljä käpyä.

Keksikää tarina asioista, jotka olette löytäneet luonnosta.

Explore nature

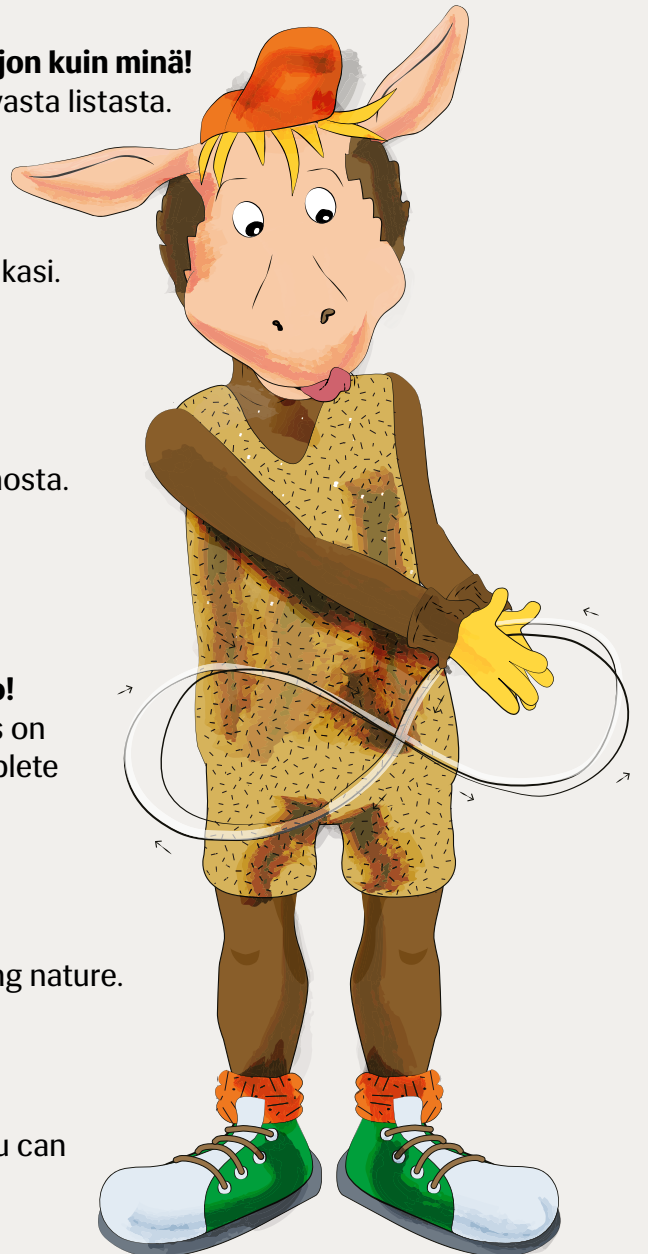
I hope you enjoy exploring nature as much as I do!

Please throw the dice and count the number of eyes on the dice. Please throw an imaginary dice. Then complete a mission from the list below. Take turns.

Good luck!

1. Find a small rock.
2. Find two sticks the same length as your feet.
3. Pick something that interest you in the surrounding nature.
4. Find something soft.
5. Find something brown.
6. Find four cones.

Throw the dice as many times as you like. Finally, you can make up a story about the items you found.



..... Experimentera i naturen

Nu får du gnugga dina geniknölar och mäta din längd med hjälp av kottar!
Lägg dig raklång på marken och be de andra i ditt sällskap att samla kottar och sedan placera dem längs med dig. Hur många behöver ni? Ni kan turas om med uppdraget.

TIPS! Du kan också mäta din fot eller någon annan kroppsdel.
Kanske man kan använda andra mätinstrument än kottar?

..... Koe luonnossa

Nyt pääset hieromaan aivonystyröitäsi ja mittaamaan pituutesi käpyjen avulla!
Käy makuulle ja pyydä muita keräämään käpyjä sekä asettelemaan ne vierellesi.
Kuinka monta käpyä uskot tarvitsevasi? Voitte vuorotella kaverin kanssa.

VINKKI! Voit myös mitata jalkasi tai jonkin muun kehon osan.
Voisitko käyttää mittausapuna jotain muuta luonnosta löytyvää?

..... Explore in nature

Let's have a guessing game! How many cones does it take to measure how tall you are?

Collect cones and place them in a line. Lay down on the ground next to the lines and let your friends count the exact number of cones based on your height.
Take turns in the guessing game.

TIP! You can also measure your feet or other body parts. Look around and see other things that can be used as measuring sticks.



Naturen som lekplats

Den här leken gillar jag, hoppas du också gör det! Leken heter "Inte röra marken". Försök att inte gå på bar mark, berg eller mossor. Gå bara på rötter, stenar och trädstammar.

TIPS! Planera en rutt tillsammans. Kom överens om ett ställe ni ser och försök ta er dit genom att gå på stenar och rötter.

Du kan också utmana dig själv att balansera!

- Stå på ett ben.
- Stå på ett ben och vänd ditt huvud från sida till sida, titta upp och ner.
- Stå på ett ben och blunda.
- Byt ben.

Ha det skoj och var försiktig!

Luonto leikkipaikkana

Tästä leikistä minä pidän, toivottavasti sinäkin!

Leikki on nimeltään "Maa on laavaa". Yritä liikkua koskettamatta paljasta maata, kalliota tai sammalta. Liiku juurien, kivien ja puunrunkojen päällä.

VINKKI! Suunnitelkaa yhdessä reitti. Päätäkää tietty piste, jonka näette ja yrittäkää päästä sinne koskemalla ainoastaan kiviä ja juuria.

Voit myös haasta itsesi tasapainoilemalla!

- Seiso yhdellä jalalla.
- Seiso yhdellä jalalla ja käännä päätäsi puolelta toiselle, katso ylöspäin ja alaspäin.
- Seiso yhdellä jalalla ja sulje silmäsi.
- Vaihda jalkaa.

Muistakaa olla varovaisia. Hauskoja leikkihetkiä!

Nature as a playground

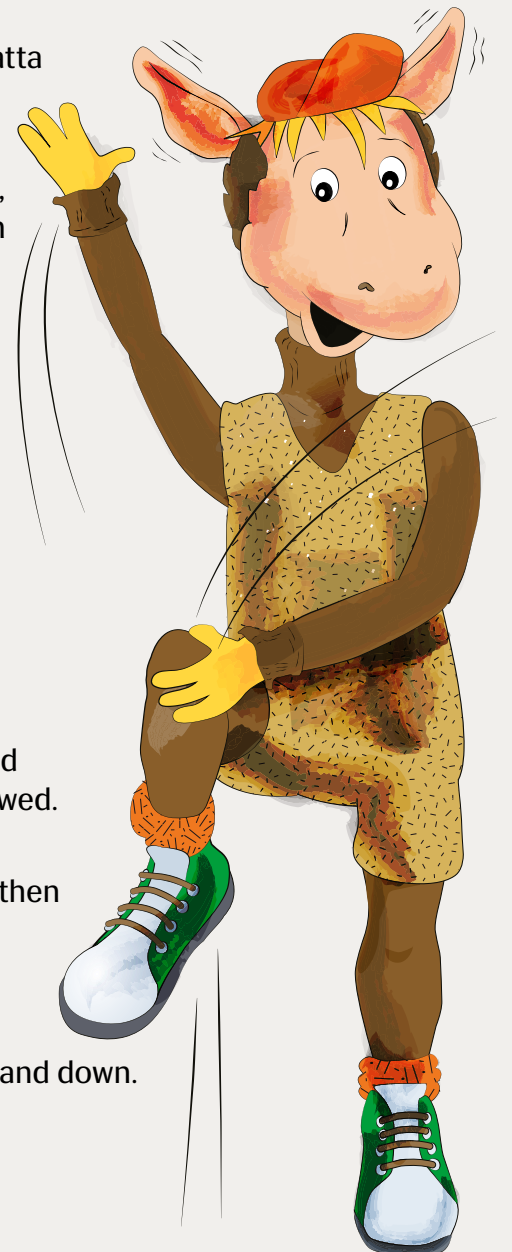
I really like this game. I hope you do too! The game is called "Don't touch the ground". Stepping on the ground is not allowed. Instead, try to step on stones, twigs, or roots.

TIP! Plan a route together. Decide on a place to reach and then try to get there without touching the ground.

You can also challenge yourself to balance on one leg!

- Stand on one leg.
- Stand on one leg and turn your head from side to side, up and down.
- Stand on one leg and close your eyes.
- Change legs.

Have fun and be careful!



..... Upplev naturen

Det finns så mycket intressant, vackert och roligt i naturen!
Nu får du gå runt och titta på något som känns extra intressant.
Låt de andra gissa vad du ser och tänker på.

TIPS! Vad tänker du på? Rita med fingret på kompisens rygg och låt hen gissa vad det är du ritar. Byt sedan roller. Du kan också rita på marken med en käpp.

..... Koe luonto

Luonto on täynnä mielenkiintoisia, hauskoja ja kauniita asioita!
Tarkastele lähiympäristöä ja kiinnitä huomiosi johonkin mielenkiintoiseen.
Osaavatko muut arvata, mitä ajattelet?

VINKKI! Mitä ajattelet? Piirrä se kaverisi selkään ja anna hänen arvata mitä kuva esittää. Vuorotelkaa. Voit myös piirtää kuvasi kepillä maahan.

..... Experience nature

Our nature is full of exciting, beautiful and fun things.
Look around and find something that you think is especially interesting. Let the others in your company guess what you are looking at and thinking of.

TIP! Use your finger to draw what you see. Use your friend's back as the drawing board and let him or her guess what you draw. Take turns to draw and guess. You can also use a stick to draw on the ground.



Skapa i naturen

Välj ett djur i taget som ni tillsammans avbildar som en staty.

Hurdana statyer hittar ni på? Prova på så många ni vill, avbilda exempelvis en hare, räv, björn, ekorre, myra, älg eller tjäder.

TIPS! Leta reda på var dessa djur kunde bo och visa åt varandra. Fundera på vad djuren äter. Rör dig som du tror att djuren rör sig. Ni kan också skapa statyer av naturmaterial.

Luovana luonnossa

Valitkaa eläin kerrallaan ja esittäkää yhdessä kyseistä eläintä.

Minkälaisia eläimiä keksitte?

Esittäkää niin montaa eläintä kuin haluatte, kokeilkaa vaikkapa jäniksen, ketun, karhun, oravan, muurahaisen, hirven tai metson esittämistä.

VINKKI! Miettikää missä eläimet voisivat asua ja näyttäkää sopivat paikat toisillenne. Mitäköhän eläimet syövät? Liiku niin kuin luulet, että kyseiset eläimet liikkuvat. Voitte myös rakentaa patsaita luonnonmateriaaleista.

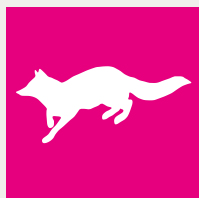
Be creative in nature

Use your imagination to form statues together.

Choose an animal to portrait and do as many as you like, for instance, a rabbit, a fox, a bear, a squirrel, an ant, an elk or a wood-grouse.

TIP! Try to find possible places in the surroundings where you think the animals could live. Show each other. Discuss what the animals eat. Move like the animals do.

You can also create animal statues of loose material you find in nature.



Chilla i naturen

Nu är det dags att koppla av efter allt skoj på stigen.

Välj en plats som ser bekväm ut. Du kan luta dig mot ett träd, krama ett träd eller sitta på en stubbe eller sten.

- Slut ögonen.
- Andas lugnt in genom näsan och blås ut.
- Lyssna på ljud du kan höra i din omgivning.
- Vilka dofter kan du känna?
- För tankarna till ett ställe du tycker om.
- Tänk på något som gjort dig glad i dag.
- Öppna ögonen igen.

Vad roligt att du har varit med mig längs hela stigen!

Chillaa luonnossa

Nyt on aika rentoutua kaiken hauskan jälkeen.

Valitse paikka, joka näyttää mukavalta. Voit nojata puuhun, halata puuta, istahtaa kannonnokalle tai istua vaikkapa kivelle.

- Sulje silmäsi.
- Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja hengitä puhaltaen ulos.
- Kuuntele ääniä ympäristöstä.
- Mitä tuoksuja tunnet?
- Vie ajatuksesi paikkaan, josta pidät.
- Ajattele jotain, mikä saa sinut iloiseksi.
- Avaa silmäsi.

Hauskaa, että olet ollut mukana tällä polulla tänään.

Relax in nature

It's time to relax after all the exciting activities on the trail so far. Choose a comfortable place for yourself. For instance, lean against a tree, hug a tree, or sit on a tree stump or stone.

- Close your eyes.
- Breathe slowly in and out through your nose.
- Listen to the sounds around you.
- What kinds of scents do you notice?
- Let your imagination take you to a place that makes you feel good. What does the place look like?
- Think about something that made you happy today.
- Finally, open your eyes again.

I'm so happy that you joined me on this trail!

