

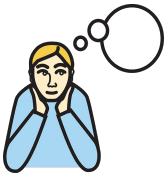


Kesäkivaa!  
**Kesäunelmia**



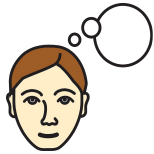
# Sisällys

**Kesäkivaa!**



**Unelmoidaan**

Supersankarin unelmat



**Mietiskellään**

Maataide

**Lähteet**

# Kesäkivaa!

Kesälomalla on aikaa tehdä asioita, joista pitää. Välillä saattaa kuitenkin tuntua tylsältä ja on vaikea keksiä tekemistä.

Kesäkivaa-kirjasarja auttaa sinua keksimään kivaa tekemistä.

Kesäkivaa-kirjoja on kolme: Kesäunelmia, Kesäretki ja Kesälomafiilis.

Kesäunelmia-kirjassa on tehtäviä, jotka auttavat sinua haaveilemaan. Voit miettiä, mistä asioista pidät itsessäsi. Mitkä ovat sinun omia supervoimiasi?

Voit tehdä kirjan tehtäviä yksin tai yhdessä kaverin tai perheen kanssa



# Unelmoidaan

Kaikilla on oikeus unelmiin.  
Unelmat ovat aina omia ja  
ne ovat tärkeä osa elämäämme.  
Unelmat voivat olla pieniä tai suuria.

Unelmointi on hyvä tapa pohtia  
omaa tulevaisuutta.  
Unelmien ja haaveiden avulla  
voit saavuttaa uusia asioita elämääsi.

Mieti, mikä unelmissasi on sellaista,  
johon voit vaikuttaa omalla toiminnallasi.

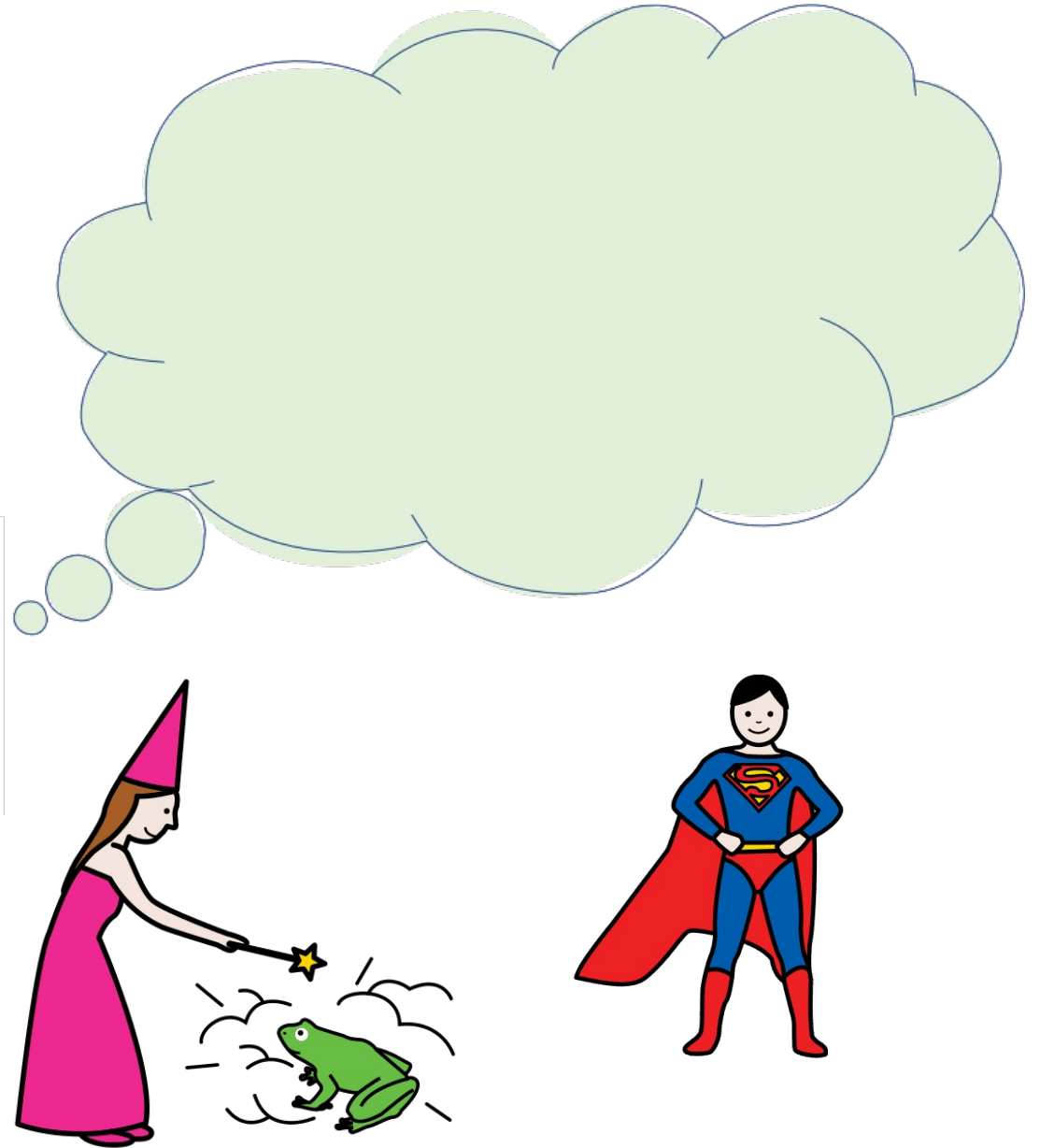


# Supersankarin unelmat

Piirrä, askartele tai leikkaa kuvista oma unelma tai kesälomahaave.

Suunnitelman avulla voit kertoa muille, mistä haaveilet esimerkiksi kesälomalla.

Voit piirtää tai kirjoittaa, miten haluat unelmasi toteuttaa ja kenen apua tarvitset toteutuksessa.



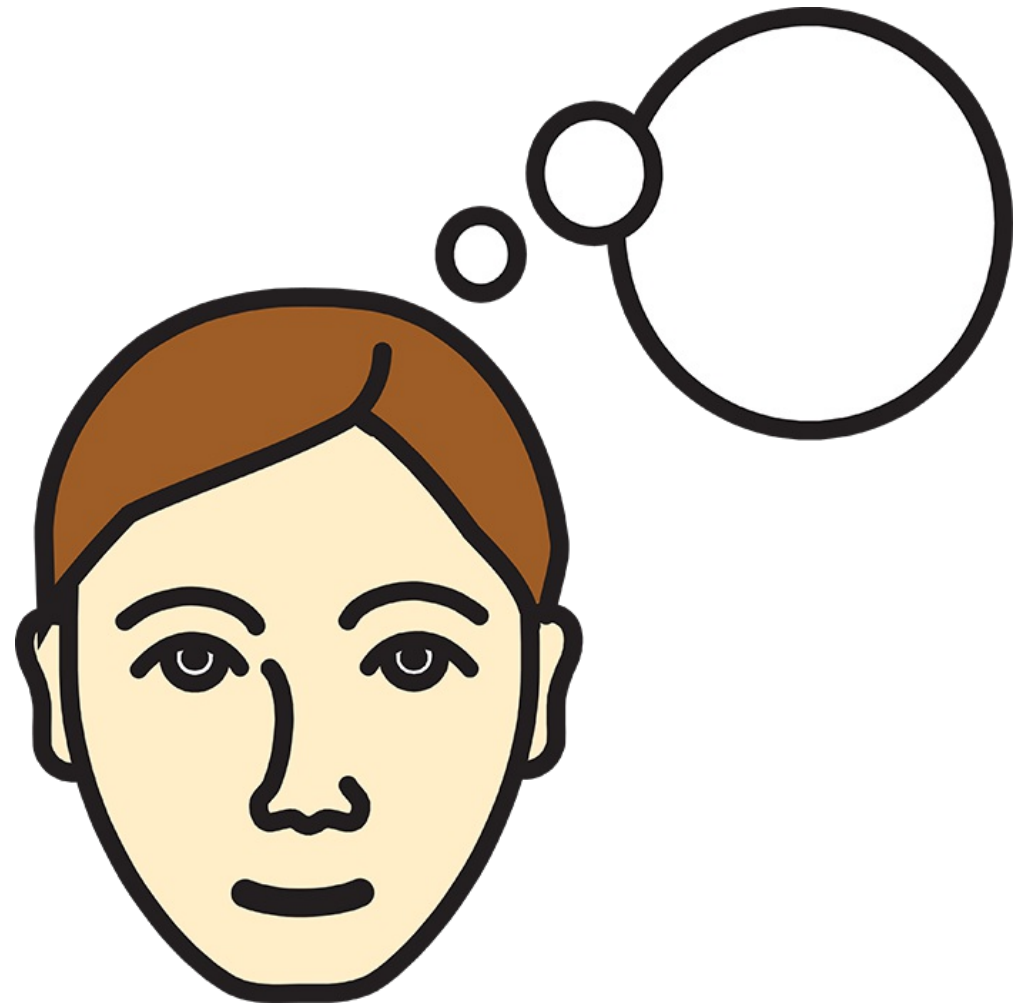
# Mietiskellään

Kun keskityt johonkin asiaan tai tekemiseen, mielesi rauhoittuu. Hengityksesi tasoittuu, saat uusia ajatuksia ja ideoita.

Mietiskely auttaa sinua hengähtämään hetkeksi.

Voit opetella mietiskelyä tekemällä maataidetta. Maataiteen tekeminen auttaa sinua unohtamaan huolet ja murheet.

Seuraavalla sivulla on ohjeet maataiteen tekemiseen.



# Maataidetta

Tee maataidetta luonnosta löytyvistä aineista. Voit käyttää vaikkapa käpyjä, risuja ja kukkia.

Voit tehdä esimerkiksi mandalan. Mandala tarkoittaa keskusta, ympyrän muotoa ja henkistä yhteyttä luontoon.

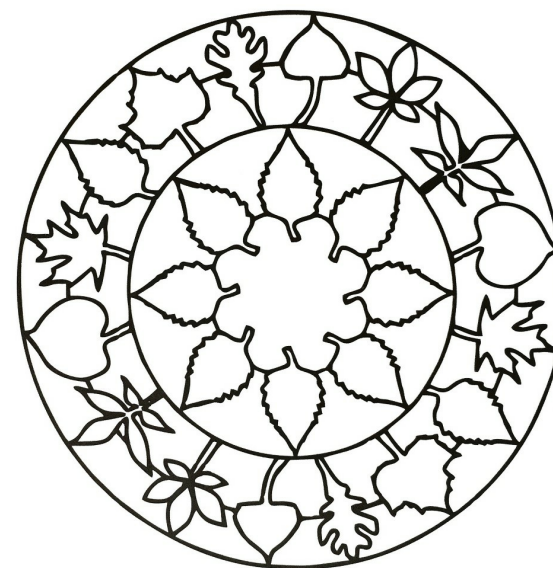
Näin teet mandalan:

1. Aseta risut ympyrän muotoon
2. Laita ympyrän keskelle kukka tai käpy
3. Laita ympyrän sisälle käpyjä, lehtiä, kukkia tai kiviä

Tee mandala kaikessa rauhassa. Älä kiirehdi. Keskity.

Jätä mandala luontoon muiden ihailtavaksi. Ota mandalasta valokuva muistoksi.

Voit harjoitella mietiskelyä myös maalaamalla kiviä tai värittämällä mandalan kuvia. Kuvia voit tulostaa netistä.







1. Valitse mistä kasvista aloitat mandalan rakentamisen



2. Aloita keskeltä



3. Lisää luonnonmateriaaleja



4. Ympyrä alkaa muodostua



5. Valmis mandala voi näyttää esimerkiksi tältä



# Lähteet

## Piirroskuvat

Papunetin kuvapankki

Sergio Palao / ARASAAC

Sergio Palao / ARASAAC Ei tarvitse apua/muokattu

Paxtoncrafts Charitable Trust

## Maataidevalokuvat

Minua kuullaan -hanke

## Mandala-piirroskuva

[https://www.free-mandalas.net/themes/flowers-vegetation/?image=flowers-vegetation\\_\\_mandala-flower\\_\\_3](https://www.free-mandalas.net/themes/flowers-vegetation/?image=flowers-vegetation__mandala-flower__3)

Kesäunelmia on osa Kesäkivaa-kirjasarjaa.

Sarjan muut osat ovat Kesäretki ja Kesälomafiilis.

Kesäkivaa-sarjan on tehnyt Minua kuullaan -hanke yhteistyössä Vernerinetin kanssa.



**verneri.net**