



Eskarin aloituslaulu: "Mörri Möykky tanssii ja ruokopilli soi..." Laulu on sinulle varmasti tuttu ja jos ei ole, tule rohkeasti mukaan laulamaan ja tanssimaan laulun sanojen mukaisesti. Jos haluat, voit kuunnella laulun kaksi kertaa ja keksiä uudet tavat liikkua. Voitte myös sopia, kuka keksii ja näyttää laulussa minkäkin säkeistön, ja toiset tekevät samoin sitten perässä. Mörri Möykyn tanssiin pääsette alla olevan linkin avulla! <https://areena.yle.fi/1-4370531>

Seuraavaksi voit tehdä itsellesi ja ehkä kaikille kotona oleville välipalavoileivän. Voileivän voit tehdä myös huomenna aamiaiseksi, vaikka koko perheelle. Leivän leikkaamiseen ja kasvien pilkkomiseen pyydät varmastikin apua.

Välipalaeväisleipä:

tarvitset: 1 leipäviipale, sipaisu voitelurasvaa, lehtisalaattia, kurkkua, tomaattia tai paprikaa, juustoa, keitetyn kananmunan, kinkkua tai makkaraa

- 1) Levitä leivälle sipaisu voitelurasvaa
- 2) Huuhtelee kasvikset kylmällä vedellä
- 3) Leikkaa tai pyydä kotiväkeä leikkaamaan kasviksista muutama viipale
- 4) Asettele leivälle salaatinlehti ja sen päälle juustoa, kinkkua tai makkaraa tai muutama viipale keitettyä kananmunaa. Saat kauniita kananmunaviipaleita munaleikkurin avulla
- 5) Koristele kasvisviipaleilla
- 6) Herkuttele ilolla ja hyvässä seurassa kotona tai vaikka yhteisellä eväsretkellä!

Noppaleikki: Tarvitset leikkiin arpakuution. Sitten keksitään jokaiselle silmäluvulle jokin liike tai tekeminen. Esimerkiksi silmäluvuksi 1 = 5 X-hyppyä, 2 = 3 X kyykyyn ja ylös jne. Silmäluvut eli käskyt voi kirjoittaa näkyviin, vaikka paperille. Kun tehtävä sujuu, voitte jatkaa leikkiä reaktioleikkina "maa-meri-laiva"-pelin lailla. Tällöin leikinjohtaja sanoo jonkun numeron ja toiset leikkijät yrittävät muistaa numeroa vastaavan toiminnon ja liikkua sen mukaan.

Rakentajabottileikki: Tähän tarvitset rakennuspalikoita. Voit tehdä harjoituksen myös metsässä, vaikka käpyjä, keppejä ja kiviä käyttäen. Tällöin on tärkeää, että kaikilla leikkijöillä on yhtä monta käpyä, keppiä ja kiveä. Tämän jälkeen yksi leikkijöistä, Mestari, tekee palikoilla, legoilla, kävyillä tai kivillä rakennelman tai kuvion eikä näytä sitä toisille. Tekijä on siis Mestari ja toiset ovat robotteja, jotka tottelevat Mestarin antamia rakennuskäskyjä. Mestari ei saa nähdä robotin työtä. Robotti ei kysy, eikä vastaa. Se tottelee jokaista käskyä, mutta sanoo ERROR, jos ei pysty suorittamaan Mestarin antamaa käskyä. Täsmälliset käskyt, tehdään vain se, mitä käsketään. Lopuksi katsotaan yhdessä syntyneitä rakennelmia ja valitaan leikkiin uusi Mestari.

Piirrostehtävä: Tarvitset kaverin ja molemmille omat ruutupaperit ja lyijykynät. Kerratkaa ennen tehtävän aloittamista vasen ja oikea sekä se, mitä tarkoittaa ruudukossa ylöspäin ja alaspäin. Sopikaa sitten, kumpi teistä piirtää ensin ruutupaperille kuvion, joka kulkee ruutujen mukaisesti. Aluksi kannattaa tehdä helppo kuvio ja sitten vähitellen vaikeuttaa piirrosta. Anna kaverille ohjeet, miten hän piirtää täsmälleen samanlaisen kuvion kuin sinä olet piirtänyt, näkemättä sinun piirrostasi. Esimerkiksi "kolme ruutua oikealle, kaksi ruutua ylös". Kun ohjeet on annettu, verratkaa töitänne toisiin ja vaihtakaa rooleja toisinpäin.

Loppurentoutus: Lopuksi taputteleminen kehon rajat. Voitte tehdä kaverisi kanssa harjoituksen kotona tai metsässä jos teitte siellä eskerihetken harjoituksia. Taputelkaa vuorotellen toisen hartiat, käsivarret, selkä ja jalat. Taputtelu rentouttaa, rauhoittaa ja sen avulla on hyvä olla tässä hetkessä ja juuri nyt.