



**Aloita eskarituokio:** Seiso suorana, kädet sivulla. Nosta olkapäät korviin ja laske 1-2-3-4-5. Tee sama 3 kertaa. Nosta kädet ylös, nouse varpaille ja kurkottele käsillä korkealle ja putoa kyykkyy. Tee sama 5 kertaa. Seiso suorana, laita kädet vyötärölle ja nostele vuoronperään jalkojasi oikein ylös 5 kertaa. Hyppää tosi korkealle ilmaan 5 kertaa. Vedä keuhkot täyteen ilmaa ja puhalla sitten kaikki ilma pois, puh. Lopuksi anna hengityksen tasaantua. Kuuntele pomppiiko sydämesi? ♥

Mitä värejä löysit eilen ulkona? Maasta, puusta, liikennemerkkeistä, leikkivälineistä, kulkuneuvoista, vaatteista? [Kysele lapselta](#)

Täältä löytyy sinulle lisää tehtäviä väreistä <https://www.varinautit.fi/varit/>

Mitä värejä löydät keittiöstä? Tomaatti, paprika, porkkana, parsakaali, kurkku, maito, omena, salaatti, banaani, kukkakaali, mustikka, puuro, sipuli, maissi ... Tiesitkö, jos syöt viittä väriä päivässä, saat paljon vitamiineja. 😊

**Kuuntele:** Vitamiini-rap <https://www.youtube.com/watch?v=Z3OWM4g8Ry4>

Tiedätkö missä sipuli kasvaa? Entä peruna tai herne, kurkku tai kukkakaali? [Keskustele lapsen kanssa.](#)

**Kasvin kasvatustehtävä:** Tarvitset tomaatin tai porkkanan, multaa, maitopurkin pohjan tai viilipurkin tai munakennon, vettä, hieman auringonpaistetta ja huolenpitoa.

Voit kokeilla tomaatin kasvattamista tomaattiviipaleesta tai porkkanaa naatista.



tomaatit



porkkanat

### **Kasvatusohjeet:**

Viipaloi *tomaatti* ohuiksi siivuiksi. Yksi tomaatti riittää useamman taimen kasvattamiseen. Laita astiaan 4–5 cm kerros multaa. Kostuta multa. Asettele tomaatinsiivut multakerroksen päälle ja peitä ne noin 1 cm ohuella multakerroksella. Kostuta multa uudelleen. Peitä astia muovikelmulla ja pistä kelmuun pieniä reikiä hammastikulla. Pidä astia lämpimässä paikassa ja poista kelmu sitten, kun vihreää versoa on näkyvissä.

Ota *porkkanoista* talteen yläosat, joista kasvu voi alkaa. Laita porkkanapalat astiaan, jossa on vettä, jotta ne voisivat alkaa itää. Kun porkkanat ovat alkaneet itää, voit laittaa ne kasvamaan kukkaruokkuun.

Voit laittaa multaan myös appelsiinin, kiivin, herneen, omenan ja kukan siemeniä ja tutkia kasvun ihmeitä.

**Tehtävä:** Jos haluat ostaa vihannekset ja hedelmät kaupasta, voit käydä harjoittelemassa ostoksien tekoa Papumarketissa. <http://papunet.net/pelit/papumarket/#/>

**Leikkiohje:** Herneiden poiminta. Tarvitset herneitä, pyykkipoikia ja muki. Maahan pannaan kasa herneitä. Kullakin leikkijällä on pyykkipoika ja muki. Leikkijät yrittävät kerätä pyykkipojilla herneitä kuppeihinsa. Eniten herneitä kerännyt voittaa.

Lisää leikkivinkejä tarjoaa MLL:n Leikkipankki <https://leikkipankki.leikkipäivä.fi/haku>

**Lopeta eskarituokio:** Rallattele leikkilorua ”Ulle dulle dof, kinkke laade kof, koffelaade kinkkelaade, ulle dulle dof”.