



Luottamusharjoitus

Mitä rastilla tehdään:

Rakennetaan esterata liikuntasaliin. Ryhmän jäsenet ottavat köydestä kiinni ja kaikille paitsi ensimmäiselle laitetaan side silmille. Ryhmä kulkee rataa pitkin köydestä pitäen kiinni. Ensimmäinen ohjeistaa muita ja jokainen jonossa ohjeistaa takana olevaa edellä olevalta saamalla ohjeilla.

Mitä välineitä tarvitaan:

Köysi/naru, josta ryhmän jäsenet pitävät kiinni kulkiessaan radalla.

Huiveja, joilla sidotaan silmät.

Esteitä radalle. Esim. steppereitä, penkkejä, renkaita, pujottelurata.





Pyörätuolirata

Mitä rastilla tehdään:

Rakennetaan rata, jota kierretään pareittain pyörätuolilla. Toinen parista istuu pyörätuolissa ja toinen työntää pyörätuolia. Radalle voi laittaa pieniä korokkeita ja erilaista maastoa kuten jumppamattoja. Rastin voi toteuttaa myös eri apuvälineillä ja esimerkiksi apuvälineviestinä. Radan kiertämisessä otetaan aikaa ja ohjaaja tarkkailee, kuka suoriutuu radasta kaikista turvallisimmin. Rasti voi olla leikkimielinen kilpailu. Radan nopeiten sekä turvallisimmin suorittanut pari voi voittaa pienen palkinnon.

Mitä välineitä tarvitaan:

Pyörätuoli.

Radan rakentamiseen tötsiä ja matalia korokkeita.





Arvaa kuka olen?

Mitä rastilla tehdään:

Mennään piiriin. Jokaiselle asetetaan otsalle lappu, jossa lukee jokin eläin. Jokainen arvuuttelee vuorotellen kysymysten avulla mikä on ja muut vastaavat "kyllä" tai "ei".



Mitä välineitä tarvitaan:

Valmiiksi kirjoitettuja lappuja, joissa lukee erilaisia eläimiä, julkisuudenhenkilöitä tms.





Haavasidonta

Mitä rastilla tehdään:

Harjoitellaan haavan sidontaa potilaan jalkaan ja parin käteen.

Mitä välineitä tarvitaan:

Harsoja, teippiä, EA-laukku.





Huojuva torni

Mitä rastilla tehdään:

Pelataan perinteistä Huojuva torni peliä isommilla itse tehdyillä puupalikoilla. Puupalikat voi myös maalata/koristella mieleisiksi. Peli aloitetaan kasaamalla puupalikoista torni. Pelaajat siirtävät vuorotellen yhden puupalikan kerrallaan tornin alaosasta sen huipulle kaatamatta tornia. Peli jatkuu kunnes torni kaatuu. Tornin kaatuessa voittaja on se pelaaja, joka oli vuorossa ennen tornin kaatajaa. Peliä voi myös soveltaa niin, että palikoihin kirjoitetaan erilaisia tehtäviä ja vuorossa oleva pelaaja tekee kyseisen tehtävän mitä nostetussa palikassa lukee.

Mitä välineitä tarvitaan:

Puupalikoista rakennettu torni.





Muistoesine

Mitä rastilla tehdään:

Tehdään matkamuisto tapahtumasta. Osallistujat pääsevät tutustumaan metallinohutlevy puolelle. Jokainen osallistuja pääsee ideoimaan minkä kaiveruksen haluaa kynään.

Mitä välineitä tarvitaan:

Jokaiselle osallistujalle alumiininen kynä, johon pystyy kaivertamaan.





Still-kuva tarinalla

Mitä rastilla tehdään:

Jokaiselle ryhmästä jaetaan rooli. Esimerkiksi "kivi". Ohjaaja alkaa kertomaan tarinaa. Kun tarinassa mainitaan "kivi" niin osallistuja tulee keskelle esittämään rooliaan ja toimii kuten tarinassa kerrotaan.

Mitä välineitä tarvitaan:

Ennalta suunniteltu tarina ja roolit.





Elintarviketunnistus

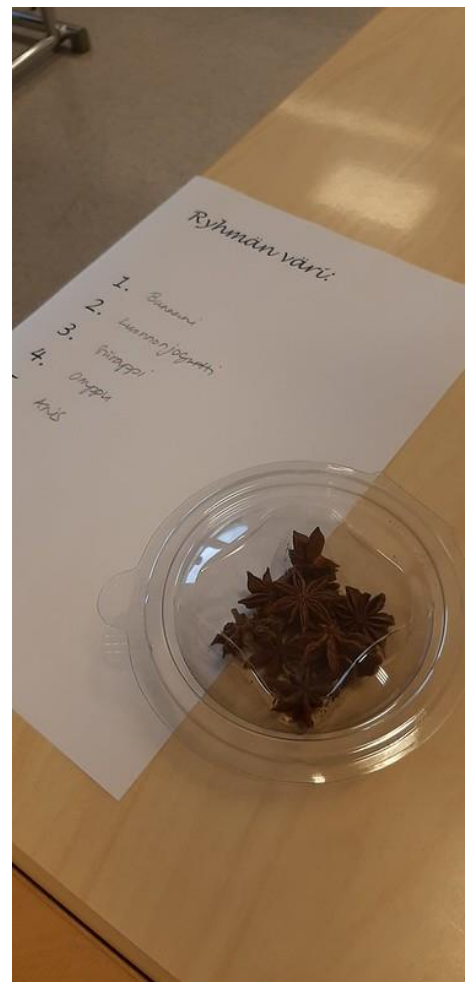
Mitä rastilla tehdään:

Joukkue arvuuttelee mitä ruoka-aineita rasioissa on. Niitä ei saa haistaa, eikä maistaa. Joukkue kirjoittaa arvauksensa paperille ja eniten oikeita vastauksia saanut joukkue voittaa.

Mitä välineitä tarvitaan:

Muovirasioita, joissa erilaisia ruoka-aineita, jotka on numeroitu.

Arvauslaput





Muffinien koristelu

Mitä rastilla tehdään:

Jokainen koristelee oman muffininsa teeman mukaisesti ja tapahtuman päätteeksi syödään yhdessä itse koristellut muffinit. Muffinien koristelun lomassa voi rennosti tutustua toisiin.



Mitä välineitä tarvitaan:

Teeman värisiä koristeita: strösseleitä, elintarvikeväreillä värjättyä kuorrutetta.

Leipuri-opiskelijoiden tekemiä tai kaupasta ostettuja muffineita.





Köydenveto kysymyksillä

Mitä rastilla tehdään:

Tehdään kaksi joukkuetta. Aluksi molemmista joukkueista tulee yksi vetämään köyttä. Vastustaja pitää saada vedettyä köyden avulla rajan ylitse. Häviäjältä kysytään jokin oppilaitokseen liittyvä kysymys. Jos hän tietää oikean vastauksen, hän saa lisävahvistuksen omasta joukkueestaan vetämään köyttä. Näin jatketaan, kunnes kaikki 10 kysymystä on kysytty ja kaikki ovat päässeet vetämään köyttä.

Mitä välineitä tarvitaan:

Pitkä köysi

Kysymykset valmiina

