

Domino

Toiminnan tavoite:

Toisiin tutustuminen ja ryhmähengen kasvu.

Mitä rastilla tehdään:

Yksi henkilö aloittaa kertomalla kaksi asiaa itsestään (harrastuksen, luonteenpiirteen yms.) ja sanoo esim. minulla on sisko ja minä harrastan tanssia. Joku ryhmästä, joka jakaa yhden saman asian tulee pitämään kiinni ensimmäisen henkilön oikeasta tai vasemmasta kädestä (yhteisen ominaisuuden mukaan.) Tämä henkilö, joka on tullut pitämään kädestä kiinni, kertoo sitten uuden asian itsestään vapaalle puolelle. Lopuksi ryhmästä muodostuu ympyrä. Ja aina jos kerrottua ominaisuutta ei ole muilla, tulee keksiä uusi tilalle.

Mitä välineitä tarvitaan:

Paperia ja kyniä.



Mikä oli osallistujien mielestä parasta rastissa: Uusi ja tuntematon leikki, yhteisymmärrys, kiva uusi idea, tuleville ykkösille hyvä, oppi tutustumaan ja voi käyttää jatkossa, ilmapallot ja ohjaajat, omien piirteiden miettiminen, leikkiin voi ottaa monta aihetta, ohjaajat, leikki ja sen sisältö ja toteutus, sopii hyvin tutustumispäiviin, positiivinen ilmapiiri

Autiosaari

Toiminnan tavoite:

Tutustuminen, nimien oppiminen

Mitä rastilla tehdään:

Ryhmä jaetaan kahteen osaan. Leikin vetäjät pitävät verhoa kahden eri ryhmän välillä. Hyödynnä tässä vaikka oviaukkoa, jotta on ryhmien on helpompi pysyä piilossa. Ryhmistä valitaan aina yksi, joka hiipii verhon taakse. Kun verho putoaa, tulee osata sanoa verhon takana olevan henkilön nimi. Se kumpi osaa sanoa nopeammin toisen nimen, saa kaapattua henkilön omaan ryhmäänsä.

Mitä välineitä tarvitaan:

Lakana tai viltti.



Mikä oli osallistujien mielestä parasta rastissa:

Toisiin tutustuminen, oppi nimiä, ei oo vakavaa vaikka ei muista nimiä, selkeät ohjeet, verhon pudotus, oli hauska, oli uusi leikki, oppi muutamia nimiä, muistiharjoitus,

Ensiapu

Toiminnan tavoite:

Ryhmässä toimimista, yhteishenkeä, työnjakoa

Mitä rastilla tehdään:

Harjoitellaan potilaan laittoa kylkiasentoon, paineluelvitystä sekä defibrilaattorin käyttöä.

Mitä välineitä tarvitaan:

Elvytysnuket, defibrilaattori ja vilttejä.



Mikä oli osallistujien mielestä parasta rastissa:

Oppi uutta, asioiden kertaus, elvytys, deffa, se että tärkeää asiaa kerrattiin, deffan käyttö, elvytys ja asioiden kertaus.

Pulmakulma

Toiminnan tavoite:

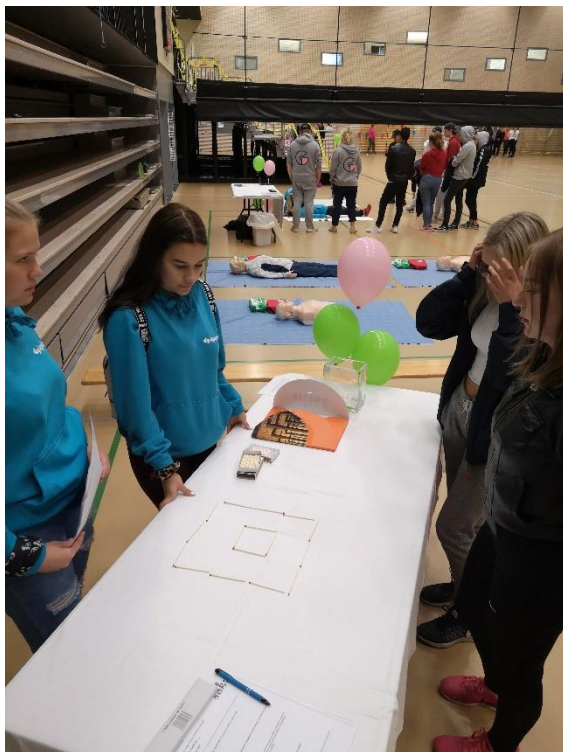
Ongelman ratkaisua

Mitä rastilla tehdään:

1. Rakennetaan spagetti-vahtokarkkitorni tietyssä ajassa.
2. Tulitikuista muodostetaan annettu kuvio.
3. Kolikon tiputtaminen vesisaavissa olevaan astiaan.

Mitä välineitä tarvitaan:

Spagettia, vahtokarkkeja, tulitikkuja, kolikoita, saavi, astia ja vettä.



Mikä oli osallistujien mielestä parasta rastissa:

Pidettiin hauskaa, vahtokarkit, kolikko, ryhmätyö, kolikko, ajattelua vaativa, tiimityövahtokarkit, sai tehdä ajatustyötä.

Joen ylitys

Toiminnan tavoite:

Ryhmän yhteishengen lisääminen

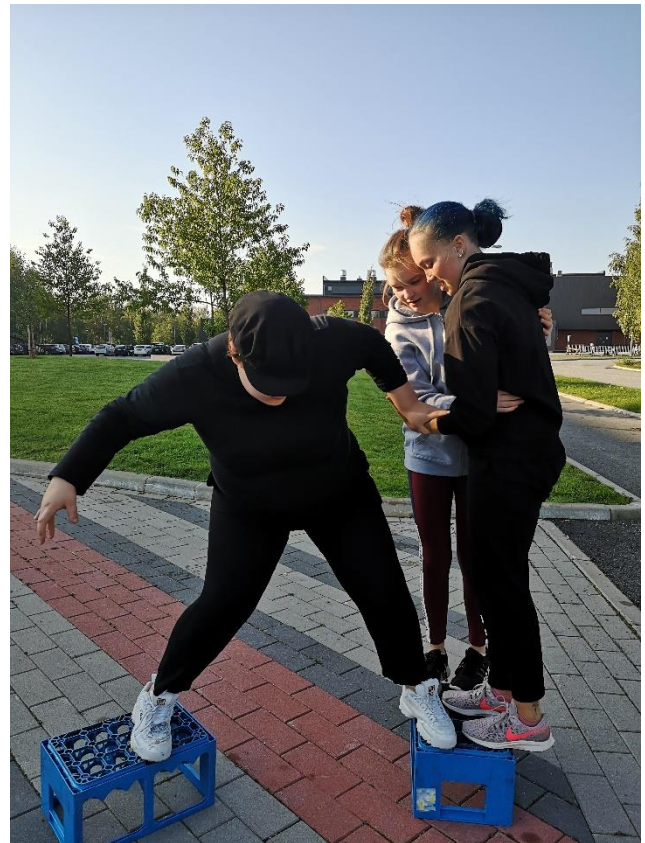
Mitä rastilla tehdään:

Juomakoreja on 1-2 kappaletta vähemmän kuin henkilöitä ryhmässä.

Korien avulla ryhmä yrittää siirtyä ennalta ilmoitetun matkan koskematta lattiaan.

Mitä välineitä tarvitaan:

Juomakorit



Mikä oli osallistujien mielestä parasta rastissa:

Hauska, yhdessä tekeminen, joen ylistys, voitti ja että sai tehdä jotain, rasti oli hauska, ryhmähenki, voitto, hauska, hauskaa oli.

Istumalentis

Toiminnan tavoite:

Yhteishengen luominen ja yhteinen liikuntahetki

Mitä rastilla tehdään:

Istualtaan pelataan lentopalloa isolla pallolla.

Mitä välineitä tarvitaan:

Iso kulmikas lentopallo, penkkejä tai laitoja verkoksi pelikentän keskelle.



Mikä oli osallistujien mielestä parasta rastissa:

Kiva idea, helppous, ei suorituspaineita, hauskuus, liikunnallisuus, liikunta, hauska, kaikki, pallo/neliö, kilpaileminen, itse peli, sai liikuntaa, tiimityö, kaikki oli mukana

Sokeasuunnistus

Toiminnan tavoite:

Ohjeiden kuuntelemisen taitoa ja yhteishenki

Mitä rastilla tehdään:

Yksi (tai useampi) ryhmästä antaa neuvoja toisille joilla on sokealasit päässä. Tavoitteena on yhdessä selvittää lyhyt esterata.

Mitä välineitä tarvitaan:

Esteradan esteet, maalarinteippi, sokealasit



Mikä oli osallistujien mielestä parasta rastissa:

Hienot lasit ja esteet, ohjaus, kun ei nähnyt ja toiset pääs ohjeistaan, lasit oli hauskoja, suunnistaminen, naurut, se että oli sokee, sai erilaista näkemystä, lasit ja haastavuus, yhteishenki.

Kasvoton

Toiminnan tavoite:

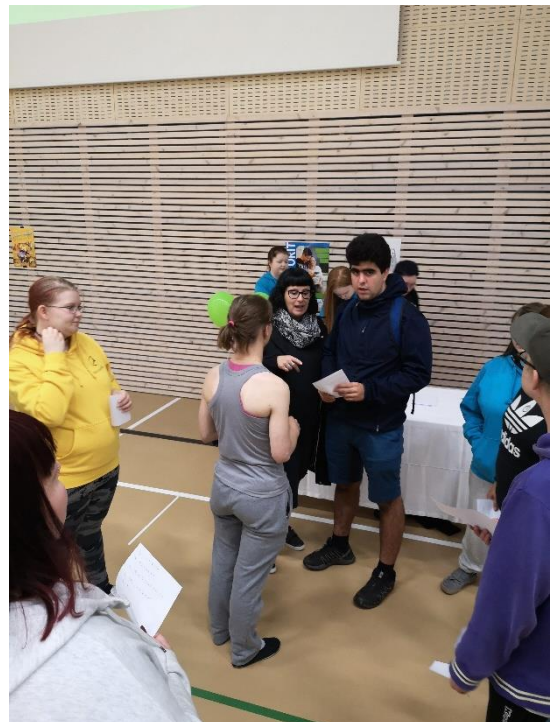
Suvaitsevaisuus ja toisiin tutustuminen.

Mitä rastilla tehdään:

Vastataan omaan luonteeseen liittyviin kysymyksiin. Sitten sekoitetaan paperit ja jaetaan ne kaikille. Sen jälkeen yritetään löytää paperin oikea omistaja.

Mitä välineitä tarvitaan:

Paperia ja kyniä.



Mikä oli osallistujien mielestä parasta rastissa:

Kirjoitus ja kysymykset, nopea pikainen tutustumisrasti, arvailu, oppi tuntemaan muut, oppi uutta toisista, tutustuminen, omatoiminen vastaaminen, helpous, kysymykset, oli hyvä.

Still-kuva

Toiminnan tavoite:

Ryhmäytyminen ja itsensä ilmaisu

Mitä rastilla tehdään:

Päätetään aihe, mihin rakennetaan "kuva".

Jokainen vuorollaan liittyy kuvaan ja päättää mielessään mitä kuvassa haluaa esittää.

Lopuksi käydään läpi valmis kuva.

Mitä välineitä tarvitaan:

Mielikuvitusta 😊



Mikä oli osallistujien mielestä parasta rastissa:

Esittäminen, hauska rasti, leikkiä tuolia, tosi hyvä rasti, kaikki ok, aiheet ja ideat, oli hauskaa, ohjeet selvästi, rohkeus, sai leikkiä, paras rasti tähän mennessä, aiheet, ei tarvi puhua, sai käyttää mielikuvitusta, hyvä ohjaus, paras rasti.

Spraymaalaus

Toiminnan tavoite:

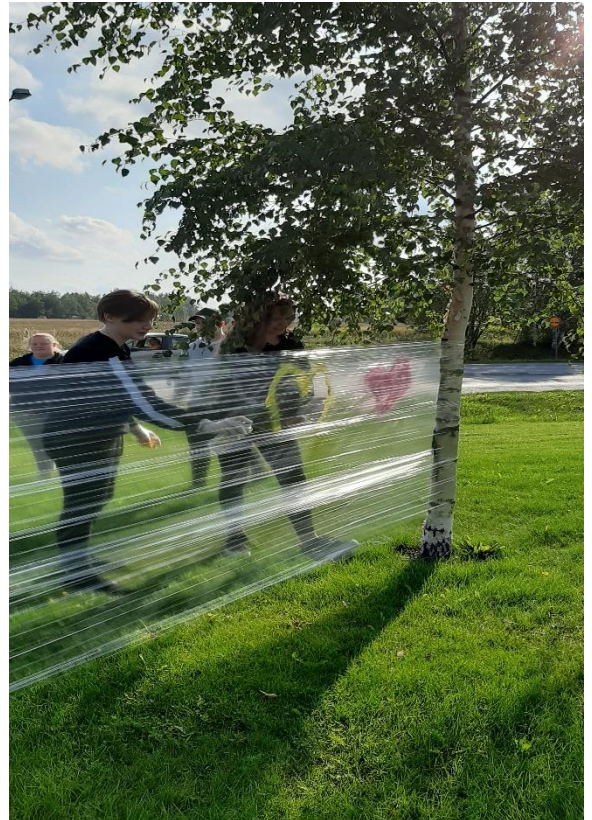
Yhteistä tekemistä ja yhteishengen luomista.

Mitä rastilla tehdään:

Maalataan spraymaalilla puiden väliin laitettuun elmukelmuun. Aiheena yhteisöllisyys.

Mitä välineitä tarvitaan:

Spraymaalit, elmukelmuja ja suojahanskat.



Mikä oli osallistujien mielestä parasta rastissa:

Toteutus (erilaista toimintaa), spraymaalit, maalaaminen, sai vähän maalailta, ohjeistus, sai olla taiteellinen, maalaaminenluovuus, miettiä mitä tekee