



LUOVUUS
Pakka

3

OHJEKORTTI 1

Luovuuden merkityksestä

”Inspiroidu voikukasta, joka tekee itsepäisesti tilaa kukoistaa jalkakäytävän halkeamassa.”

Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että osallistuminen säännöllisiin, jopa lyhyisiin luoviin hetkiin **parantaa**:

1. Kykyä muistaa elämän tapahtumia.
2. Fyysistä ja henkistä kuntoa.
3. Sanallista ja sanatonta ilmaisua.
4. Elämänlaatua ja vastavuoroista oppimista.
5. Yhteistyötä ja valppautta.
6. Osallistumista spontaaniin toimintaan.

Ja **vähentää** pelkoja, ahdistusta, levottomuutta ja hämmennystä.

OHJEKORTTI 2

Tekniikat, joilla rohkaiset läheistäsi osallistumaan

- 1. Tutustukaa pakkaan etukäteen yhdessä.**
- 2. Varatkaa ja nimetkää viikosta säännöllisesti yksi päivä luovalle hetkelle.** Luokaa yhteinen rutiini.
- 3. Anna läheisesi ottaa pakasta sattumanvarainen kortti.** Toteuttakaa luova harjoitus yhdessä.
- 4. Älä pelästy ja luovuta, jos läheisesi ei heti innostu.** Yritä uudelleen toisena päivänä. Toisto ja kertaaminen ovat opintojen äiti.
- 5. Jos kysyt kysymyksen, kuuntele vastaus.** Kun esität kysymyksen, on tärkeää, että kuuntelet vastauksia, mitä läheiselläsi on sanottavana. Tämä antaa hänelle tilaa puhua itsestään.
- 6. Hyväksy, älä korjaa.** Kaikki on oikein, mikään ei ole väärin. Yritä olla korjaamatta sanaa tai lausetta, jolla läheisesi kuvaa tunnetta tai ajatusta. Hyväksy sanat, joita hän käyttää ilman kommentteja. Nauti niistä. Huomaa luovia mahdollisuuksia sanojen takana. Ei ole väärää tapaa vastata kysymykseen, kirjoittaa sana tai lause, maalata kuva tai laulaa laulu. Luovuudessa kaikki on ilmaisua ja jo sellaisenaan arvostamisen aihe.
- 7. Kiitä, kehu ja kannusta läheisesi osallistumista.**
- 8. Älä huoli sotkusta.** Jotkut harjoitukset voivat vaatia hieman huonekalujen siirtelyä tai sotkua tulee taidemateriaaleja käytettäessä. Yhdessä siivoaminen ja järjestely ovat jakamisen aikaa.
- 9. Heittäydy harjoitukseen rohkeasti - luovuustehtävät näyttävät tietä.**
- 10. Naurakaa yhdessä.** Jakakaa vitsit, pitäkää yhdessä hauskaa.
- 11. Nauti itsestäsi.** Yritä rentoutua ja nauttia toiminnasta. Luova toiminta on hauskaa myös sinulle. Luovuus tekee elämästä hauskeempaa ja mielenkiintoisempaa...

OHJEKORTTI 3

Harjoitusten materiaalit

Luovuuspukepuken harjoituksiin on hyvä varata alla olevia materiaaleja. Kaikkia tarvikkeita olisi hyvä säilyttää samassa paikassa ja helposti saatavilla, kuten kenkä- tai muovilaatikossa. Järjestä läheisesi kanssa yhdessä luovuustarvikesetin kokoonpanolinja.

Luovuus tarvikesettiin tarvitsette:

1. A4-kokoinen päiväkirja.
2. Vesivärit, siveltimet, värikynät, lyijykynä, mustekynä, vesikuppi.
3. Piirustus- ja maalauspaperia.
4. Liimatuubi.
5. Sakset.

Kollaasitöihin tarvitsette sanoma- tai aikakauslehtiä ja luonto- tai taidekirjoja. Postikortteja voidaan hyödyntää kollaasitöissä ja tarinoiden luomisessa.

Musiikkiharjoituksiin ja liikkeiden avuksi tarvitsette musiikkia omista kokoelmista tai tietokoneelta (youtube).

Valokuvaamiseen tarvitsette puhelimen kameran tai kameran. Jos kameraa ei ole, voitte etsiä teemoihin liittyviä kuvia lehdistä. Jos teillä on mahdollista tehdä retki kirjastoon, kirjastonhoitaja etsii teille varmasti mielellään luovuustehtävien teemoihin liittyvää kirjallisuutta.

OHJEKORTTI 4

Mistä materiaalia:

Tehkää yhdessä taiteilijaretki kierrätyskeskukseen tai kirpputorille. Ne ovat todellisia aarraittoja.

Kirjakaupasta, kirjastosta ja taidetarvikeliikkeestä.

Lisätiedon lähteillä:

Congdon, Lisa. (2019). Find your artistic voice.

Karhumäki, Johanna. Toivakka Sari. (2002). Sininen kynä. Luovan kirjoittamisen opas.

Koski, Mervi. (1994). Taskut täynnä tarinoita

Levine, Ellen G. & Stephen K. (2011). Art in Action. Expressive Art Therapy and Social Change.

Phillips, Jan. (1997). Marry your Muse. Making a lasting commitment to your creativity.

Semi, Taina. (2021). Eläköön luova hoiva muistityössä.

Semi, Taina. (2004). Ihmetekoja kaapista löytyvillä aineksilla.

Semi, Taina. (2015). Mieleen tatuoitu minuus. Ihmislähtöinen elämäntapa muistityössä.

Siltala, Pirkko. (1993). Haen sanojani kaukaa. Naiskirjailijan luovuus.

Sonnheim, Steve & Carla. (2013). Creative Photography Lab.



TS

TEEMA: IDENTITEETTI, LOHTU JA KIINTYMYS

KUKA MINÄ OLEN

Materiaalit: Tarvitsette puhelimen sanelimen. Pyytäkää sanelimen käyttöön apua osaavilta perheenjäseniltä tai ystäviltä.

Tehkää äänite puhelimen ääninauhurilla. Pyydä läheistä kertomaan, mitä hän tahtoisi teidän kaikkein eniten tietävän itsestään. Nauhoitus voi sisältää myös kysymyksiä, joita hän haluaa itseltään kysyttävän.



TEEMA: IDENTITEETTI, LOHTU JA KIINTYMYS

HAVAINTOJA

Materiaalit: A4-päiväkirja, kynä ja valokuvia.

Tarkkaillkaa jokapäiväistä ympäristöänne huolellisesti listassa olevien vinkkien avulla.

Valitkaa yksi teema.

Voitte ottaa valokuvan valitsemastanne aiheesta.

Keskustelkaa, kirjoittakaa päiväkirjaan, liimatkaa valokuva (jos on) tekstin mukaan.

1. Luonnon ilmiöt
(säätily, kasvit, pilvet - mitä näet niissä, valot ja varjot tai oma huomio)
2. Rakennettu ympäristö
(rakkain tuolini, lempiesine tilassa, lempihuone kodissani, ulko-oveni, verhot tai oma huomio)
3. Henkilö, ihmiset tai lemmikkieläin
(puolisoni, lapseni, ystäväni, lemmikkieläin tai oma huomio)
4. Uutiset tai muuta kiinnostavaa tiedotusvälineistä
(valitse sanomalehdestä päivän uutinen, TV-uutisista mielenkiintoisin uutinen, radio-ohjelmasta kuultu asia, internetin sivuilta kiinnostavin asia)
5. Tavanomainen arkinen toiminta
(ruoanlaitto, ruoka, resepti, pöydän kattaus, kotityöt, korjaus- tai remonttihanke, puutarhantytöt tai oma huomio lempipuuhasta)

...nän onnea, joka
...nsa kokonaisuudessa
...ni torppa sammaleisilla
...ni syvempiä vaikutu
...n Pietarin keisarilli
...väineen ja laajoine i
...en kaikki maailman
...en ja katkerien tuskii
...ssäni tuon pienen as
...iä, honkametsän reu
...joa Pohjojan lyhyen
...in muutamia harvoja
...n ja rauhan, viattomu
...nelle sensijaan kesä
...n ja rauhan, viattomu
...olliselle uskollisuud
...Ollisi ollut täysin
...ista, jos hän olisi la
...en tuosta pienestä, n
...irjailijaluonteelleen n
...esta, jonka todellisu
...ttä hän isem. oli su
...omaanin, johon hän
...aisia muistojaan ja mu
...omuksia (Souriau, m.
...eoksensahan, tuo pieni
...ustuu koko toimintaa

...ta. Nouseva realismi ei osannut panna
...tuisille taide-ilmauksille kuin mitä rouva
...Lady Hamiltonin karkelopantomiiimit oli
...enemmän realismi pääsi valtaan, sitä
...tatosi ihmisiltä kaikki mielenkiinto noita
...alkupuolelta periytyviä näyttämöllisiä ko
...aan — kunnes vihdoin tuli se aika, jolloin
...oli taas uusittava ja jolloin jälleen ruvet

...t ollut ain
...rintämuoi
...ksalaisen
...en puhen
...ittämällä.
...skään rou
...van moit
...usujan va
...tuspuuhia
...tettistä tek
...ukseksi k
...jolla ei ol
...erien kans

...1791), joka todennäköise
...ontelin ystävän, Gustaf Phi
...Castrén löytänyt pohjo
...uksen, jonka mukaan ilma
...rkeä, kuten todellisuudessa
...lenmukaiset kuvaukset tuli
...kolla yhä harvinaisemmiks
...miset saivat kirjallisessa
...rjään vierojen, mietiskelev
...hmojen tieltä; säteilevä, ki
...maisema muuttui synkäksi
...On melkein jotakin nöyryy
...kselle, että syynä tähän uut
...ta oli eräiden aivan tilapäis
...ttymys ja eräiden yksityisten
...n käsikirjoituksissa, on
...astosta löytää yllämainitt
...unnannut mielenkiintonsa n
...voinut tulla kysymykses
...uteen, syystä että tuona vuo
...monia kymmeniä kote
...eni Mallet'n teos *Introduction*
...ellisesti järjestettyine pap
...arc, jossa tekijä skandinaavi
...kirjoitetut — käsiala
...ki selvää vanhojen pohjo
...doton lukea, ja joiden
...ruista ja lauluista. Itsessään
...epä johdonmukaisuus va
...ssa ilmeni lämmin ihailu sk
...tarkastamattakin voi
...nsanluonnosta ja heidän vap
...aysan de Finlande ei ole
...sin ollut mitään virheellistä
...vä katkelma. Sillä jos ni
...ta. Mutta välillisesti vaikut
...jau siitä varmasti jotakin
...n hämmäntävästi yleiseen kä
...käyttäneensä viisi vuotta
...ennuslasi kädessä, läpi kaik



THIS IS ME

...p Reutizin kertomuk
...maimesta luonnosta
...on läpikuultava ja ta
...on laita. Mutta sell
...at 1700-luvun loppu
...Pohjoismaiset voi
...naailmankuvassa sii
...aisten ja surumieli
...kas ilma häipyi us
...uksen Suomen vuorien k

...nen jälki
...vää inhimillisell
...lyttää sub
...n käsityksen Po
...pui pian
...n olosuhteiden yht
...teista siir
...raillijoiden tietämi
...toi miim
...a vuodesta 1755 alk
...noon val
...ohjoismaiseen mu
...nettelulle
...na oli ilmestynyt
...teessa ol
...à l'histoire de Dan
...taiteilijan
...in lähteisiin nojau
...tämöllisiä
...ismaalaisten juma
...kannalta,
...ei tässä selostukse
...käyttää Pandinaavien voimak
...näyttelemä
...ata elämäänsä joht
...listen tärkeiä edes harhaanjo
...se seikka,
...i Mallet'n kirja kui
...vuoksi, mi
...ityskantaan sen täh
...vuonoon
...hdeksi oli tehnyt itse
...tamaan te
...lla monella taholla
...painostukse
...nka mukaan ska
...arvoa sen
...juuri otetu
...väkäv
...schitzin ja
...saatettiin liian help
...at. Ja ml
...laiselle elä
...vien mal
...emmän hit
...aiten tekemistä tait
...isadan Täm
...än lisäksi tuli v
...ia koht
...joutui sen vaikutuk
...vanhevan näytelmätaitees
...jotka pyrkivät vap
......vinnainu
...että asennetanssi
...kä sillä katsottiin ol
...uutoon niiden keske
...atteria miimillis-pla

...tiin pyrkimään takaisin antiikkisiin ihanteihin asen
...noissa ja liikkeissä ja työskentelemään tanssitaiteen

TEEMA: IDENTITEETTI, LOHTU JA KIINTYMYS

LEMPIASIOITA

Materiaalit: Paperiarkki tai A4-päiväkirja, sakset, liima.

Kerätkää ja leikatkaa lehdestä kuvia ja sanoja alla oleviin teemoihin:

Asioita, mitä rakastatte ...

Asioita, mitä keräilette ...

Asioita, jotka inspiroivat ...

Luovia sanoja, jotka ilahduttavat ...



TEEMA: IDENTITEETTI, LOHTU JA KIINTYMYS

OVIMATTO

Materiaalit: Piirustuspaperia, väriliituja, vesivärit ja kyniä.

Suunnitelkaa paperille ”tervetuloa”-matto, samaan tapaan kuin kodin ulko-oven edessä. Kuvitelkaa, että matto edustaa itseänne tai kotianne. Kuvan lisäksi, voitte lisätä tekstin, viestin tai runon.

Keskustelu:

Rohkaistukaa jakamaan ajatuksianne kotielämästäne ja kuinka se vaikuttaa tunnelmiinne, henkiseen terveyteenne ja elämän tyytyväisyyteenne.



TEEMA: IDENTITEETTI, LOHTU JA KIINTYMYS

LISTAT

Listoja voidaan tehdä mitä tahansa tarkoitusta varten: hivin vuoksi, itseluottamuksen ja itsetunnon rakentamiseen, vaikeiden ja henkisten asioiden pohtimiseen ja muisteleamiseen.

Materiaalit: Kyniä, paperia tai päiväkirja.
Kirjoittakaa kymmenen asiaa tietystä aiheesta.
Valitkaa yksi alla olevista esimerkeistä.
Kun saatte listan valmiiksi, keskustelkaa siitä.

- 10 tapaa pitää huolta itsestäni.
- 10 asiaa, joissa olen hyvä.
- 10 asiaa, joita olen nauttinut tehdä.
- 10 uhrausta, jotka olen tehnyt elämässäni.
- 10 asiaa, joita arvostan elämässäni.
- 10 asiaa, joihin minä uskon.
- 10 taitoa, jotka olen hankkinut elämäni aikana.
- 10 asiaa, joita odotan itseltäni.
- 10 muistoa menneisyydestä.
- 10 asiaa, jotka saavat minut nauramaan.
- 10 asiaa, jotka saavat minut surulliseksi.
- 10 pientä neuvoa, jotka haluan antaa perheelleni.



TEEMA: IDENTITEETTI, LOHTU JA KIINTYMYS

PELKOJA JA HUOLIA

Materiaalit: Päiväkirja ja kynä.

Kirjoita paperille tai päiväkirjaan viisi pelkoa tai huolta. Valitse viidestä pelosta tai huolesta suurin ja tärkein, joka tällä hetkellä vaikuttaa eniten elämääsi. Puhu siitä Se-sanalla, kuten "Se on musta, se tuntuu vatsassa, se saa minut..."

Kirjoita siis, miltä pelko/huoli tuntuu kehossasi?
Mihin kohtaan Se on asettunut?
Minkä näköinen pelkosi/huolesi on?
Millainen muoto, koko, väri, hahmo sillä on?
Minkä ikäinen Se on? Miltä pelkosi/huolesi haisee tai maistuu?
Miltä Se tuntuu, kun sitä koskettaa?
Kenen äänellä pelkosi/huolesi puhuu?
Mitä Se puhuu sinulle? Mitä vastaat sille?
Miten kauan Se on ollut sinussa?
Miten Se vaikuttaa sinuun?
Miten Se vaikuttaa muihin?
Missä Se luuraa väliajalla? Miten voit selättää pelkosi/huolesi?

Sinun ei tarvitse orjallisesti vastata edellä esitettyihin kysymyksiin.

Tärkeintä on, että saat kuvattua pelkosi tai huolesi mahdollisimman aistivoimaisesti.

MENNEISYYS



TULEVAISUUS

TEEMA: IDENTITEETTI, LOHTU JA KIINTYMYS

RAKKAUDELLE JÄLKIÄ

Materiaalit: Tarvitsette tähän harjoitukseen musiikkia elämäne varrelta, valokuvia, lempiruokien reseptejä, matkamuitoja, muitoja kesämökillä puuhasteluista ja yhteisen päiväkirjan, johon kokoatte parisuhteen matkanne. Työstäkää yhdessä päiväkirjaa ajan kanssa.

Muistelkaa yhdessä suhteenne alkua. Missä tapasitte?

Muistatteko vielä tuon tunteen?

Millainen äänimaisema oli kohdatessanne?

Millainen musiikki liittyi kohtaamiseenne? Millaisia tuoksuja?

Millaisesta ruoasta nautitte?

Etsikää reseptejä ja kirjoittakaa niitä päiväkirjaan

ja valmistakaa yhteisiä herkkuja.

Muistelkaa yhteisiä paikkakuntia ja koteja, joissa olette

asuneet. Mitkä asiat tekevät teille kodikkuuden?

Mitkä ovat olleet yhteisen matkanne suurimmat onnenhetket?

Ottakaa päiväkirjaan arkikuvia nykyisestä elämästä.



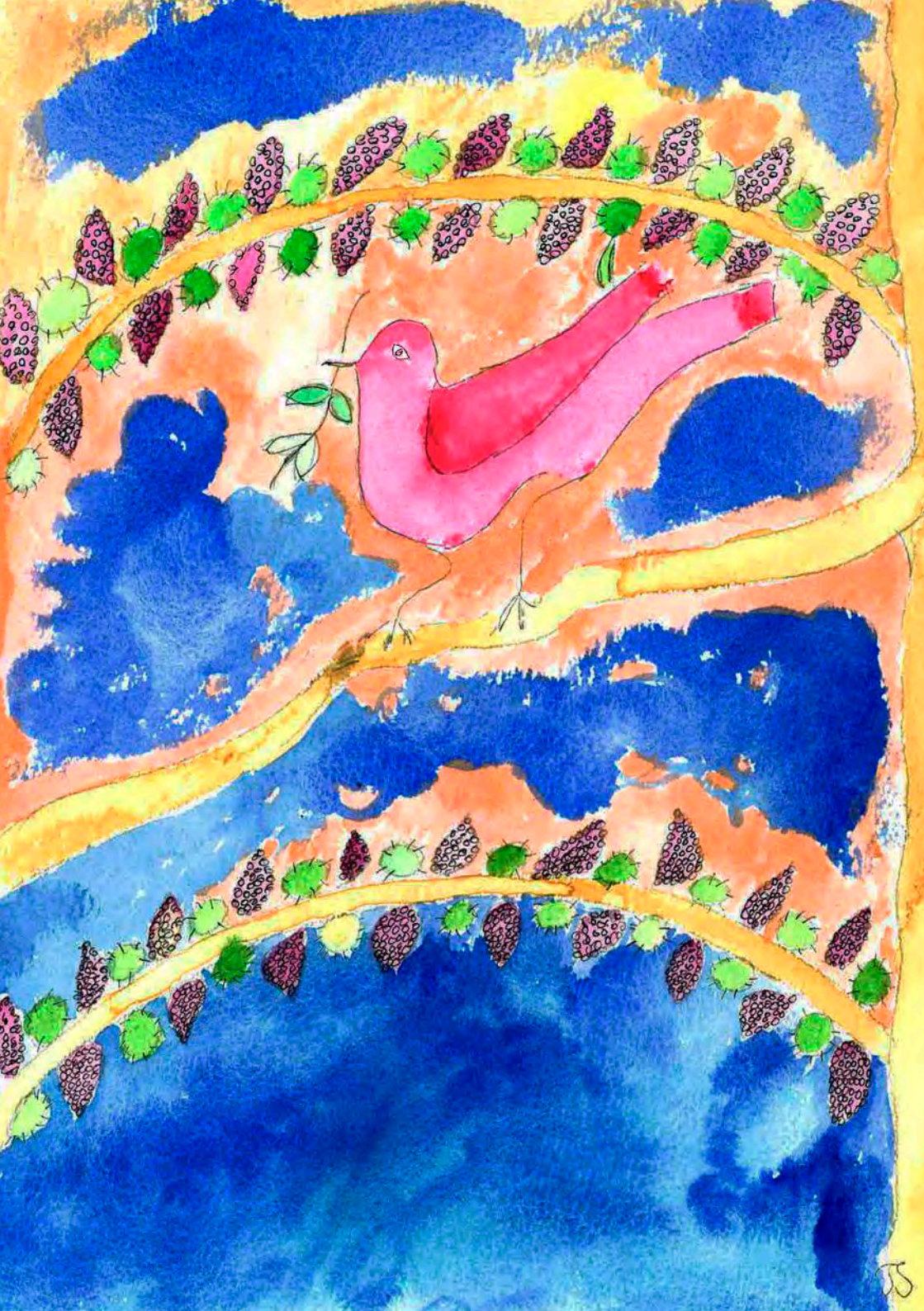
TEEMA: IDENTITEETTI, LOHTU JA KIINTYMYS

ELÄMÄNI JANA

Materiaalit: Paperiarkki tai A4-päiväkirja, erivärisiä kyniä, omia valokuvia, liima.

1. Valitkaa muutamia tärkeitä valokuvia elämänne eri vaiheista. Kirjoittakaa yhdestä kuvasta kerrallaan. Liittäkää mukaan lyhyt otsikko ja sanoja kuvan tapahtumasta.

2. Vaihtoehtoisesti piirtäkää paperille suora jana, johon merkitsette kymmenen elämänne merkittävintä tapahtumaa vuosilukuina. Kirjoittakaa jokaisen merkinnän kohdalle lyhyt otsikko tapahtumasta.



TEEMA: IDENTITEETTI, LOHTU JA KIINTYMYS

ASIOITA, JOTKA SAAVAT SYDÄMENI LAULAMAAN

Materiaalit: Piirustuspaperi tai päiväkirja, lehtiä, sakset, värikynät, liima.

Piirtäkää paperille iso sydän ja siihen polkuja ja teitä. Voitte myös etsiä lehdestä merkityksellisiä kuvia ja liimata ne sydämen sisälle.

Kirjoittakaa tai liimatkaa kuvia sydämen karttaan:

1. Paikat, joissa olette tunteet iloa.
2. Ihmiset, jotka ovat innostaneet.
3. Esineet, joita rakastatte.
4. Ihmiset, joita rakastatte tai olette rakastaneet.
5. Mielihyvää tuottaneet kiinnostuksen kohteet.
6. Ideat tai uskomukset, jotka ovat kannatelleet teitä.



TEEMA: SANATAIDETTA JA KIELIVOIMISTELUA

KEKSI VASTAKOHTA JA KIRJOITA SIITÄ RUNO

Materiaalit: Päiväkirja ja kynä.

Hupsuttelua mielikuvituksella.

Voitte kirjoittaa vastaukset päiväkirjaan.

Käyttäkää runossa asiaa ja sen vastakohtaa.

Mikä on suudelman vastakohta?

Mikä on vihreän vastakohta?

Mikä on junan vastakohta?

Mikä on aidan vastakohta?

Mikä on kukan vastakohta?

Keksikää lisää asioiden tai esineiden vastakohtia.



DS.

TEEMA: SANATAIDETTA JA KIELIVOIMISTELUA

TEHKÄÄ ITSESTÄNNE RUNOKUVA

Materiaali: Päiväkirja ja kynä.

Kirjoittakaa liikoja miettimättä ja valitkaa yksi.

- 1) lempikukka _____
- 2) lempiväri _____
- 3) suomen kielen kaunein sana _____
- 4) suomen kielen rumin sana _____
- 5) lapsuuden toiveammatti _____
- 6) mieleen tuleva adjektiivi (laatua kuvaava sana)

- 7) vuodenaika _____

Sijoittakaa seuraavaksi alla olevaan runokaavaan kirjaamanne sanat niin, että yllä olevan numeron kohdalla oleva kirjoittamanne sana tulee numeron tilalle.

Sanoja saa taivuttaa!

Olen kuin (2) (1)

(6), (7), (5)

En (4) _____
vaan aito/kaunis/oikea/hyvä (valitse sopivin)

(3) _____

Lähde: Vinski 4/2015/ Tapiolan kirjasto

Red bar

TABU

TAIDE

JOOZTO

MUISTI

KAAOSTI

LOHTU

RAKKAUS

MUUTOS

KAUNEUSO

IHMETTELY

TEEMA: SANATAIDETTA JA KIELIVOIMISTELUA

KIRJAN SELKÄMYS RUNOUTTA

Materiaalit: Päiväkirja ja kynä.

Valitkaa kirjahyllystänne kirjoja summittain, laittakaa päällekkäin ja lukekaa kirjojen selkämysten teksti ylhäältä alas ja alhaalta ylöspäin. Millainen tarina tai runo syntyy?

Kirjoittakaa runot päiväkirjaan.



TEEMA: SANATAIDETTA JA KIELIVOIMISTELUA

Kielivoimistelu aktivoi aivoja. Virheiden tekeminen ei haittaa, harjoituksesta tulee silloin vain hauskeempaa.

Lukekaa ääneen lause kerrallaan.

Appilan pappilan apupapin papupata
pankolla kiehuu ja kuohuu.

Appilan pappilan piski, paksuposki,
pakkas kapsäkin ja pinkaisi juoksuun.

Appilan pappilan piski, paksuposki pisti
apupapin papupadan poskeensa.

Kirkon peräpilari.

Kokko, kokoa kokoon koko kokko.
Koko kokkoko? Koko kokko.

Mustan kissan paksut posket.

Riisin raasin rusina, kärrynpyöriä tusina.

Muistelmia



" On hassua,
että katsoessani elämäni
taakkepäin, en muista
pitkistä pätkistä pahonko-
vain työtä, syömistä ja
mukunnista.
Ja toisina aikoina tuntuu
kapakkeineen koko ajan jatkuvan
kuulen 15-16 vuosi sitten.
(Oven 1992
litteliöni)

TEEMA: SANATAIDETTA JA KIELIVOIMISTELUA

Kielivoimistelu aktivoi aivoja. Virheiden tekeminen ei haittaa, harjoituksesta tulee hauskeempaa.

Lukekaa ääneen lause kerrallaan.

Keskikokoinen käki istuu keskimmäisellä
keskioksalla kaksi saksankeksiä nokassa.

Keksijä Keksi keksi keksin, keksittyään keksin,
keksijä Keksi keksi keksin keksityksi.

Kas vain, sanoi kasvain ja kasvoi vain. Vain
kasvain voi kasvaa noin vain.

Raparperilirua reilu litra.



TEEMA: SANATAIDETTA JA KIELIVOIMISTELUA

Sanonnat eli fraasit ovat kielemme automaattisimpia, käytetyimpiä ja opituimpia. Sanonnat, samalla tavalla kuten musiikki ja tunteellinen kieli, näyttävät pääsevän suoraan aivojen terveeseen osaan, ja ne ymmärretään välittömästi, luultavasti niiden rytmisyyden vuoksi.

Aloita lause ja anna läheisesi keksiä sana.

Nauraminen on paras(lääke)

Yksi mätä omena pilaa koko.....(korin)

Aikainen lintu se nappaa(madon)

Lehmä hyppäsi yli(kuun)

Ilo pidentää.....(ikää)

Ilo pintaan vaikkamärkänisi (sydän)

Kell' onni on se.....kätkeköön (onnen)



TEEMA: SANATAIDETTA JA KIELIVOIMISTELUA

Sanonnat eli fraasit ovat kielemme automaattisempia, käytetyimpiä ja opituimpia. Sanonnat, samalla tavalla kuten musiikki ja tunteellinen kieli, näyttävät pääsevän suoraan aivojen terveeseen osaan, ja ne ymmärretään välittömästi, luultavasti niiden rytmisyyden vuoksi.

Aloita lause ja anna läheisesi keksiä sana.

Sääli on..... (sairautta)

Parempi pyy pivossa kuin(kymmenen oksalla)

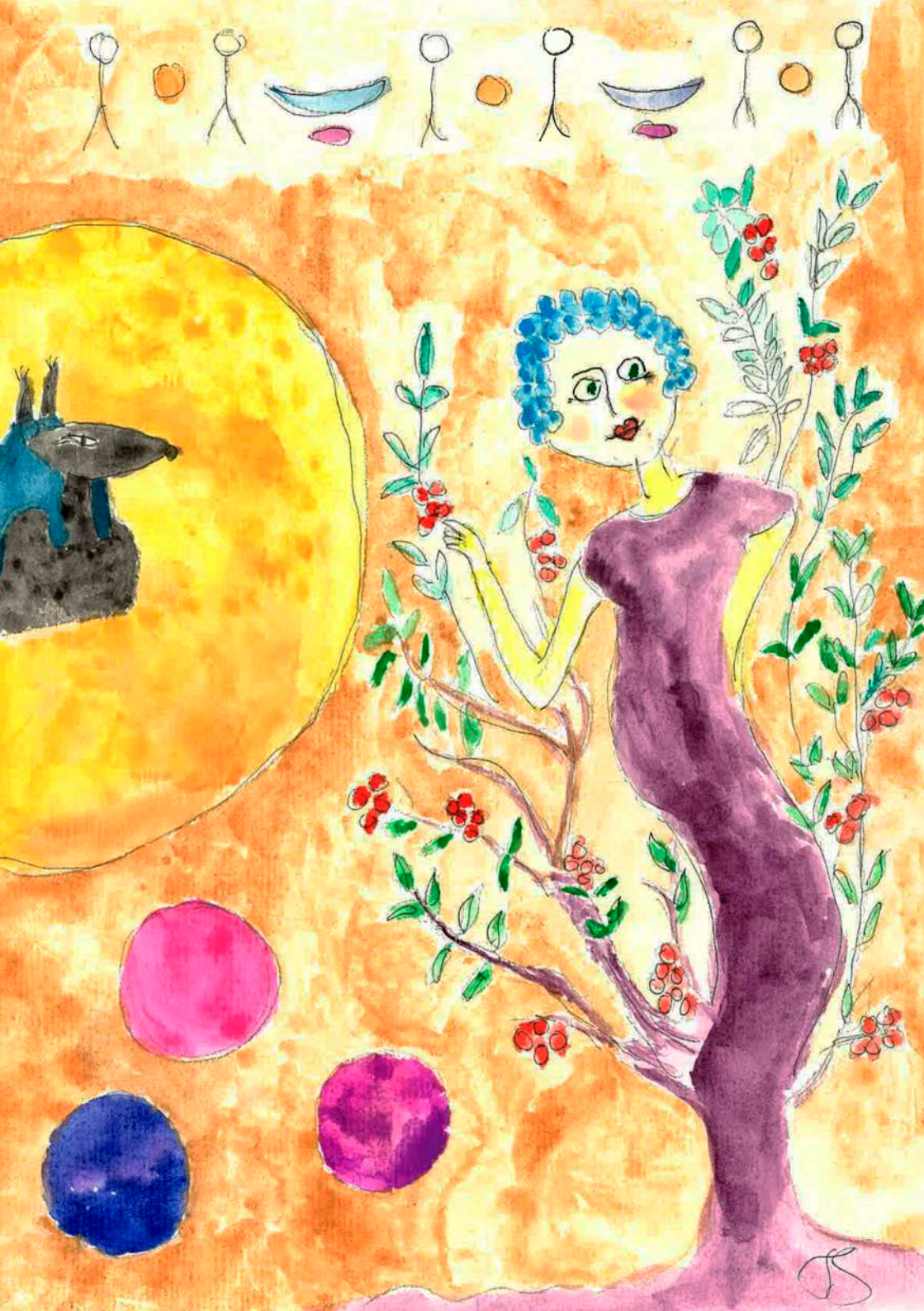
Mies se tulee räkänokastakin, vaan ei (tyhjän naurajasta)

Itku pitkästä ilosta,.....pitkään nauramisesta. (pieru)

Joka kuuseen kurkottaa, sekapsahtaa. (katajaan)

Kotini on.....(linnani)

Omena päivässä pitääloitolla. (lääkärin)



TEEMA: SANATAIDETTA JA KIELIVOIMISTELUA

KIITOLLISUUS

Auttaa muuttamaan näkökulmia, kohottamaan mielialaa, olemaan tietoisia elämän hyvistä asioista.

Materiaalit: Päiväkirja ja kynä.

Kirjoittakaa viisi asiaa, joista olette kiitollisia. Voitte myös pitää kiitollisuuspäiväkirjaa yhdessä ja kirjoittaa joka päivä yhden asian, josta olette kiitollisia.



8

TEEMA: SANATAIDETTA JA KIELIVOIMISTELUA

MINUN KÄTENI

Materiaalit: Päiväkirja tai paperiarkki ja kynä.

Piirtäkää kätenne ääriviivat paperille ja kirjoittakaa, mitä kaikkea kätenne ovat tehneet elämänne aikana.



TEEMA: ILOTTELUA AISTEILLE

ELÄMÄNI TUOKSUT

Hajuaisti auttaa pääsemään muistoihin:
Pohtikaa menneitä kokemuksia ja liittäkää tuoksuja elämännenne tunnelmiin.

Valitkaa listalta tuoksu, joka herättää vahvan muiston ja kuvailkaa sitä:

Mihin elämäntilanteeseen tuoksu liittyy? (tapahtuma, henkilö, paikka)
Mitkä tuoksut lohduttavat?

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------|
| 1. Juuri leikattu ruoho | 13. Old Spice |
| 2. Vauvan talkki | 14. Lipeäkala |
| 3. Vick-höyry | 15. Popcorn |
| 4. Nivea-, Vitalis- tai Tummeli-voide | 16. Kanakeitto |
| 5. Kaneli | 17. Joulukinkku uunissa |
| 6. Kamferin tipat | 18. Munkit |
| 7. Kenkälankki | 19. Laventeli |
| 8. Mäntysuopa | 20. Purukumi |
| 9. Ruusu | 21. Muovailuvaha |
| 10. Piparminttu | 22. Savu |
| 11. Hiuslakka | |
| 12. Koulun tulostetut koepaperit | Keksikää lisää! |



ALMA SINT DLEST
RUBINCO SIAVA HERCUM LEMIA
EI OLE DONTIN JORUM
ONNEUMNDY SE JOURA

SA

TEEMA: ILOTTELUA AISTEILLE

HAISTAN JA MAISTAN

Materiaalit: Päiväkirja ja kynä.

Valitkaa jokin ruoka tai juoma.

Kuvailekaa ensin sen tuoksua ja sen jälkeen siitä syntyvää makuelämystä.

Ruokia ja juomia

toffee
kalakeitto
kaalikääryle
kaakao
minttutee
kahvi
valkosipuliperunat
joulukinkku uunissa
tuore pulla
silakkapihvit pannulla

Kirjoittakaa päiväkirjaan.

Kumpaa kuvasitte enemmän, tuoksu- vai makuelämystä?



TEEMA: ILOTTELUA AISTEILLE

KUULEN JA HAISTAN

Materiaalit: Kynä ja päiväkirja.

Kuvaile haju -ja kuuloaistimuksen varassa astumistasi

hammaslääkärin hoituhuoneeseen
kalatiskin ääreen
karkkikauppaan
sikalaan
navettaan
kanalaan
torille
parturiin
kampaajalle
junavaunuun
omaan kotiisi

Kirjoittakaa päiväkirjaan.



TEEMA: TAIDEKOKEILUJA

VALOKUVAKOLLAASI

Materiaalit: Piirustuspaperi tai A4-päiväkirja, valokuvia, lehtiä, liima ja sakset.

Tämä valokuvallinen harjoitus tarjoaa hauskan tavan tutkia henkilökohtaisia vahvuuksianne ja nykyhetken toiveitanne.

Tässä harjoituksessa voitte käyttää omia valokuvianne tai etsiä lehdistä sopivia kuvia ja järjestellä ne ruudukkoon seuraavasti:

Positiivisia kuvia, joiden kautta luonnehdin itseäni. Tällainen olen kuvia.	Kuvia asioista, joita haluaisin elämääni (ihminen, rooli, esine tai jokin muu omistajuus).
Kuvia asioista, joita todella haluaisin saavuttaa.	Kuvia asioista, joista minulle tulee hyvä mieli.

Piirtäkää ruudukko päiväkirjanne kahdelle aukeamalle.



TEEMA: TAIDEKOKEILUJA

ELÄMÄNI KIRJA

Tämä yksinkertainen ja hauska harjoitus on innostava ja hyvä keskustelunavaus erilaisten teemojen ympärille.

Materiaalit: Päiväkirja ja kynä.

1. Keksikää mielikuviutus kirja, joka kuvaa elämääänne. Antakaa kirjalle nimi ja luokaa sille sisällysluettelo elämänne tärkeistä teemoista.
2. Halutessanne voitte kirjoittaa lyhyen kuvauksen mielikuviutus kirjastanne.



CS

TEEMA: TAIDEKOKEILUJA

KOHTAUS ELÄMÄSTÄ

Materiaalit: Useita eläin-, lintu-, ihmis- tai esinehahmoja lehdestä leikattuina. Piirustuspaperi, värikyniä, vesivärit, sivellin, vesipurkki, liima.

Asettakaa hahmot pöydälle ja valitkaa yksi hahmo. Liimatkaa hahmo paperiarkin keskelle ja miettikää, mitä hahmo ehdottelee teille. Luokaa ympäristö hahmon ympärille piirtämällä tai maalaamalla.

Esimerkiksi, jos hahmo on lintu, se voisi asua puutarhassa.



TEEMA: TAIDEKOKOILUJA

HUMORISTINEN KOLLAASI

Materiaalit: Paperiarkki, lehtiä, sakset ja liima.

Leikatkaa erilaisia esineiden, eläinten, rakennusten kuvia lehdistä, järjestelkää ja liimatkaa ne paperille hullunkurisilla tai yllättävillä tavoilla. Esimerkiksi isot kengät, joissa on lapsi sisällä, koira kaupungin selässä, sorsa iltapuvussa, vasara hattupäässä.



TEEMA: TAIDEKOKEILUJA

TEEMAKOLLAASI

Materiaalit: Paperiarkki tai päiväkirja lehtiä, sakset ja liimatuubi.

Etsikää kuvia tietyn teeman perusteella, kuten loma, puutarhat, autot, rakennukset jne. Leikatkaa kaikki, mitä löydätte, jopa löyhästi aiheeseen liittyvä, järjestäkää ja liimatkaa paperille. Kirjaimia ja sanoja voitte käyttää otsikkona tai ne voivat olla osa kollaasin kokonaisuutta.



Empatia

Selvas

Luzes

Ideia

Signature

TEEMA: TAIDEKOKEILUJA

LEIKKAA JA REVI KOLLAASI

Materiaalit: Paperiarkki, lehti, liima.

Ottakaa lehdestä yksi sivu.

Repikää tai leikatkaa siitä erilaisia muotoja.

Yhdistäkää revityt ja leikatut muodot paperille liimaamalla.

Voitte yllättyä mielenkiintoisista vaikutelmista.



TEEMA: TAIDEKOKEILUJA

ELÄMÄÄNI SAADUT EVÄÄT

Materiaalit: Tarvitset päiväkirjan, värikynät ja rauhallista musiikkia CD-levyltä tai tietokoneelta.

Soittakaa rauhoittavaa musiikkia taustalla ja piirtäkää päiväkirjaan kuva itsestänne lapsena. Tikku-ukko/-akka käyvät hyvin.

Piirtäkää sitten kuvia ihmisistä, jotka antoivat teille tärkeitä elämän neuvoja (voivat olla myös sananlaskuja). Piirtäkää puhekuplia ja kirjoittakaa heidän neuvonsa kupliin.

Huomaatteko, mitä neuvoja noudatatte vielä tänään?



TEEMA: TAIDEKOEILUJA

KUVA KUVASTA

Materiaalit: Piirustuspaperi tai päiväkirja, värikynät tai vesivärit, vesipurkki ja liima.

Etsikää kirjasta, lehdistä tai tietokoneelta taidekuva.

1. Piirtäkää tai maalatkaa siitä omannäköinen kuva.
2. Kirjoittakaa taidekuvasta tarina tai runo.
3. Etsikää tietoa taiteilijasta ja pitäkää esitelmä.



35

TEEMA: TAIDEKOKEILUJA

SANA-JATSI

Materiaalit: Päiväkirja, sakset, liima.

Etsikää ja leikatkaa sanoja lehdistä. Muodostakaa leikatuista sanoista runoja tai hupsuja lauseita. Erilaiset tekstikoot ja -tyylit tekevät siitä mielenkiintoisemman. Liimatkaa sanat päiväkirjaan.



TEEMA: TAIDEKOKEILUJA

VIE KYNÄ KÄVELYLLE

Materiaalit: Piirustuspaperi, kynä, värikynät, liidut tai vesivärit ja sivellin.

Taidemaalari Paul Klee (1879-1940) käytti yksinkertaista menetelmää taiteen luomisessaan. Hänen taiteessaan oli tunnusomaista ohuet ilmeikkäät viivat, pisteet ja yksinkertaiset selkeät kuviot väritaustoilla.

Ohje teille molemmille:

Vie kynä paperin pinnalla kävelylle. Pidä kynää muutaman minuutin ajan koko ajan liikkeessä nostamatta sitä paperin pinnalta pois. Voit halutessasi pitää silmät kiinni kynän kävelytyksen ajan. Katso, mitä paperille on syntynyt, ja jatka viivoja haluttuun muotoon. Väritä tai maalaa syntynyt hahmo itsellesi mieluisilla väreillä. Lopuksi anna työllesi nimi.



TEEMA: TAIDEKOKEILUJA

Valitkaa tänään yksi teema seuraavista vaihtoehtoista.

1. Kirjoittakaa postikortti tai kirje tärkeälle ihmiselle, esineelle, puulle, kukalle tai kenelle haluatte.
2. Tehkää jotain, mitä ette ole ennen tehneet.
3. Lukekaa artikkeli, runo tai kappale jostain romaanista ääneen.
4. Katsokaa elokuva.
5. Kirjoittakaa päivän ajatuksia.
6. Kertokaa toisillenne omista unelmistanne.
7. Kuvailekaa elämänne vuosikymmentä.
8. Pitäkää kirjaesittely lempikirjailijan kirjasta.
9. Ottakaa kirjahyllystä sattumanvarainen kirja, avatkaa sivu 8 ja lukekaa ääneen rivi 8. Syntyy päivän ennustus. Kirjoittakaa päiväkirjaan.

mainehikkaimman korukukan alkuperästä.

etti

juhlamenojenyliohtaja

elinen

kynätaituri

unhottuneet.

runoilijoita, oppineita ja runoilijattaria,

asenteita

äidin osaan tuossa

ista tyyli

klassillisia kirjailijoita

nyödykseen.

maljakkomaalausten tuntija

hers is genius.

taiteentuntija

Hulluus

tanssijattar

nnellisen löytäjän

filosofinen haastattelija,

skohtia

lahja kas kynänkäyttjä,

suus

vuokseen vuosisadan

kuvitukselleen

arvostelija

tutkija

aunopuheisuudella,

uudistus-intoilija

tavat,

tiedemies,

kokoilija

hitunenkaan ammattimiehen
mieluisaa muistoa



TEEMA: TAIDEKOKEILUJA

VIE KAMERA KÄVELYLLE

Materiaalit: Kamera tai puhelimen kamera.

Ottakaa kuvia ulkoillessanne:

1. Toinen toisistanne.
2. Kävelyn taikahetkistä.
3. Epätavallisista näkymistä.
4. Roskista.
5. Luonnon väreistä: Jotain punaista, sinistä, vihreää jne.
6. Erilaisista pinnoista.
7. Eri elementeistä: vesi, maa, ilma, tuli.
8. A-Ö -asioista, joita näette ympäristössä.

Katselkaa ja keskustelkaa kuvista.

Tulostakaa, jos mahdollista, ja liimatkaa päiväkirjaan.

Kirjoittakaa kuvista ajatuksianne.



TEEMA: TAIDEKOKEILUJA

HAIKUHETKI

Materiaalit: Päiväkirja, kynä, postikortteja, aikakauslehtiä, luonto- tai taidekirjoja.

Käyttäkää taidekuvia innoittajana haikurunojen kirjoittamiseen. Haiku on japanilainen kolmisäkeinen runo, jossa on 17 tavua. Tavut on jaettu säkeiksi suhteessa 5-7-5. Haiku rohkaisee olemaan tässä ja nyt -hetkessä.

Esimerkki kuinka Haiku kirjoitetaan:

Tavut:	Tä- män het-ken ilo	
	1 2 3 5 5	yht. 5 tavua
	ja sii- nä se jäl-leen on.	
Tavut:	1 2 3 4 5 6 7	yht. 7 tavua
	Ja aa- mun ty-ven.	
Tavut:	1 2 3 4 5	yht. 5 tavua

Kun Voss runossaan
Schützlin esiintymisen kuva
taidetermiä, joka, mikäli meillä
käytössä uusi. Mutta itse kä
enkään pidä uskoa, että tu
tytännöillään oli tehnyt al
sin tuntemattomalle
hänen henkilöllisyy
hän esiintyy

ssaan a
ia kuvasarjoja, joi
uttivat asennoista ja l
kameijoissa, korkokivi
kaampi taaskin esikuvier
ja vapaampaa mahtoi ol
än ei tullut kiusauksee
esta kuvaelmatehos
teensa luonnoll
ntuis

a koetetu
atsaisiin, tai jo
nyt, liikuntataitee
iston ja maalauk
hden alkoon
tärinä uno
ia, joi

niinsä keskiaja
a. Kun hän »liikkuv
lisia kuvateoksia, oli tu
päättää, yleinen ja rajaton
itenkin huomattava, että hä
monta sen ajan etevimm
lla olisivat osanneet pamp
i ottanut sellaisia aseny
ta olisivat olleet

sooille. Pän
sä mielenkiintoiseksi ju
idesuunnan luonteenoma
nä edustajana, jonka kehi
oitkät matkat kahdeksan
moin kuin esteetikot ja
it antamaan draamallista
ilmehikkyyttä jäykällä
suuhun kuin D

myös aina vuosisadan
että saataisiin tanssitaide
teen keskenään. Tulokseen
kaisevaa erotusta, jos, kuter
alaisensa, mimillisellä jäk
ntaa liikkumattomiin kuv
nhempi sukupolvi oli y
in saada jotakin kuv
tä kauneustehosta.
an näyttelijättär

kuin hänen käsityk-
sesta maalauksesta; ja
»mutta hän ei nähnyt kuinka sitä kehrättiin, värjättyä
leikä kuinka sitä kudottiin».



The Case and Memoirs ia
tärkein vallitseva,
taitolahjan koomillinen puoli,
»mimillis-plastillisenä» taiteilijattarena
kädentuntemuksen eräästä huomattavasta

»Niin arvokkaita kuin tuontapaiset kuvapatsaiden
vahvistuksen kirjalle, oli siinä samassa täydellinen». pelkkä harhakuvitelma Tämä piirre
kyyneleet tulivat silmiin, Kauniilla hartaudell me voimme uskoa sisällisen mielenliikutuksen
olevan olemassa». päiviiimme asti

JS

TEEMA: TAIDEKOKEILUJA

LUO HAHMO

Materiaalit: Päiväkirja ja erivärisiä kyniä.

Luokaa mielikuvituksellinen hahmo alla olevien kysymysten kautta. Keskustelkaa, kirjoittakaa, piirtäkää tai maalatkaa kirjallisesti syntynyt hahmo.

Etunimi:

Sukunimi:

Lempinimi:

Ikä:

Osoite:

Hiusten väri ja malli:

Silmien väri:

Naimisissa vai naimaton:

Mitä työtä tekee:

Kiinnostuksen kohteet tai harrastukset:

Mistä ruoasta pitää:

Millaisessa talossa asuu:

Millaisia ystäviä hänellä on:

Millaisia lemmikkejä omistaa:

Mitä muita mielenkiintoisia asioita voit kutoa hahmon elämästä.



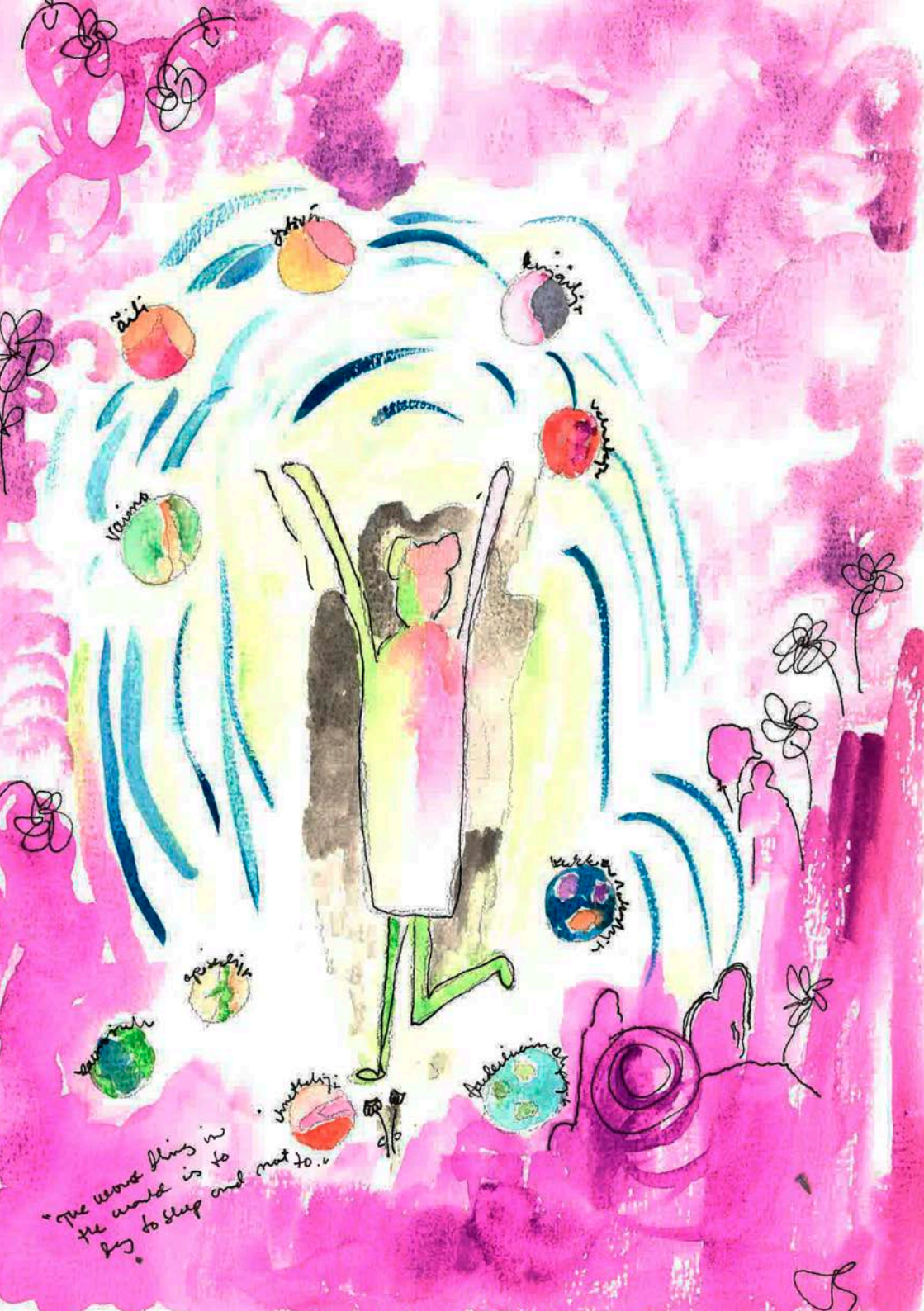
TEEMA: TAIDEKOKEILUJA

PIIRRÄ MUISTO: LAPSUUDEN KOTI

Materiaalit: Piirustuspaperi, väriliidut tai vesivärit, sivellin ja vesikuppi.

Asetelkaa piirustustarvikkeet eteenne ja muistelkaa lapsuudenkotejanne. Maalatkaa toisillenne kuva lapsuudenkodistanne.

Jakakaa kuvat keskustellen.



The worst thing in the world is to try to sleep and not to.

5

TEEMA: LUOVA LIIKE JA TANSSI

HAND JIVE (Käsi jive)

Auttaa ylläpitämään käsivarsien ja sormien liikkuvuutta. Harjoittaa muistia, kun alatte muistaa liikkeiden sarjat.

Materiaalit:

Musiikki: John Otis's Willie and the Hand Jive (1958).

Löytyy tietokoneelta googlaamalla.

Liikkeet voidaan tehdä istuen tai seisten.

Liikkeet:

1. Taputa käsillä kaksi kertaa polvia.
2. Taputa käsillä kaksi kertaa käsiä.
3. Pidä kätesi vaakasuorassa edessäsi, toinen muutaman tuuman yläpuolella, kämmenet alaspäin, sormet harallaan ja heiluta käsiä vaakasuoralla viipalointiliikkeellä.
Tee viipalointiliikettä kaksi kertaa molemmilla käsillä rintasi korkeudella.
4. Laita molemmat kädet nyrkkiin ja taputa kaksi kertaa molempia käsiä toistensa päälle.
5. Vie ensin toinen käsi kaksi kertaa oikeaa olkapäätä kohden ja sitten kaksi kertaa vasenta olkapäätä kohden.
6. Toista liikkeet alusta alkaen musiikin loppuun.



TEEMA: LUOVA LIIKE JA TANSSI

CAN CAN -TANSSI

Tämä vilkas, kevyt tanssi on tuttu useimmille ihmisille. Tämä versio koostuu yksinkertaisista, toistuvista liikkeistä, jotka tarttuvat helposti. Tehdään istuen.

Materiaalit: Musiikiksi mikä tahansa versio Offenbachin Can Canista. Etsikää tietokoneelta kirjoittamalla hakuun: Offenbach Can Can.

Liikkeet:

1. Taivuta olkapäitä edestakaisin musiikin tahdissa yhden säkeen ajaksi.
2. Napauta oikeaa varvasta ja vasenta varvasta lattiaan yhden säkeen ajan.
3. Pidä kuvitteelista hametta molemmissa käsissä ja heiluta puolelta toiselle yhden säkeen ajan.
4. Potkaise vasenta jalkaa ja oikeaa jalkaa vuorotellen hitaasti ja korkealle yhden säkeen ajan.
5. Toista liikkeet alusta alkaen, kunnes musiikki loppuu.



TEEMA: LUOVA LIIKE JA TANSSI

MIELIKUVAHARJOITUS MAA

Materiaalit: Etsikää tietokoneelta (youtube) rentouttavaa musiikkia, kirjoittamalla hakuun: Musiikkia rentoutumiseen. Voitte valita myös instrumentaalista lempimusiikkianne omilta soittimiltanne.

Lue läheisellesi pehmeällä äänensävyllä rauhallisesti alla oleva tarina. Jätä runsaasti tilaa lauseiden väliin pisteiden jälkeen, jotta hänellä on aikaa omaksua sanat ja liikkua omillaan.

”Kuvittele, että kävelet puutarhaan.

Paljain jaloin pehmeällä ruoholla.

Voit tuntea sen jalkojesi alla.

Anna jalkojen vääntyillä ja venytellä kevyesti...

Tutki, mitä muita liikkeitä jalkateräsi ja jalkasi voivat tehdä...

Voit siirtää painoasi tuolissasi...

Tunne kehosi yhteys maahan ja sen voimaan...

Kuvittele, että maa lähettää voimaa kehollesi...

Nyt jätän musiikin päälle ja voit antaa koko kehosi liikkua

noilla maanläheisillä lujuuden ja voiman ominaisuuksilla...

Liiku, millä tavalla tahansa, joka tuntuu sinusta mukavalta.”



TEEMA: LUOVA LIIKE JA TANSSI

MIELIKUVAHARJOITUS ILMA

Materiaalit: Etsi tietokoneelta rentouttavaa musiikkia kirjoittamalla hakuun (youtube): Rentouttavaa musiikkia. Voitte valita myös instrumentaalista lempimusiikkianne omilta soittimiltanne.

Lue läheisellesi pehmeällä ääneensävyllä alla oleva tarina. Jätä runsaasti tilaa lauseiden väliin pisteiden jälkeen, jotta hänellä on aikaa omaksua sanat ja liikkua omillaan.

”Olet puutarhassa, kuvittele korkea puu, joka heiluu kevyesti tuulessa. Kuvittele tuon puun latva, korkealla ilmassa. Voisit heilutella vartaloasi kevyesti kuin tuo puu... Anna käsivarsienkin liikkua hieman... ja sormesi, liikuta niitä ikään kuin ne olisivat lehtiä ja tunnet kuinka vieno tuuli kulkee niiden läpi... Niin kevyesti kuin ilma... Myös kädet ja jalat...liikkuvat tuulessa... Nyt voit jatkaa musiikin tahdissa, kuinka monella tavalla kehosi voi liikkua yhtä kevyesti kuin ilma...”



TEEMA: LUOVA LIIKE JA TANSSI

MIIMI-KEHON KÄYTTÄMINEN ILMAISUN VÄLINEENÄ

Tässä harjoituksessa kommunikoidaan ilman sanoja, tunnistetaan ja arvataan kuviteltuja esineitä, tilanteita ja käytetään apuna lempeää liikettä. Voit valita erilaisia sanattomia ilmaisuja alla olevien vinkkien pohjalta tai keksiä lisää uusia miimejä.

Istuen:

Huulipunon laittaminen, pianon soittaminen, kengännauhojen sitominen, sanomalehden lukeminen, kukkien järjestely, langan laittaminen neulaan, pelikorteilla pelaaminen, kirjeen kirjoittaminen...

Seisten:

Koiran ulkoiluttaminen, kakun laittaminen uuniin, seinän tapetointi, golfin pelaaminen, keilaaminen, pensaiden leikkaus, puun kaataminen moottorisahalla, auton peseminen...



TEEMA: LUOVA LIIKE JA TANSSI

MILTÄ LIIKE TUNTUU?

Kokeilkaa erilaisia yksinkertaisia liikkeitä ja havainnoikaa tarkkaan miltä liike tuntuu: Kirjoittakaa pikkutarkka kuvaus halutessanne päiväkirjaan minä-muodossa valitsemastanne liikkeestä.

Liikkeitä:

Pään kääntäminen.

Käden nostaminen.

Seisomaan nouseminen.

Käveleminen, juokseminen, löntystely.

Potkaiseminen.

Kättely.

Kirjoittaminen.

Seinään nojaaminen.

Suun aukaiseminen.

Pään rapsuttaminen.

Katseen siirtäminen paikasta toiseen.



TEEMA: LUOVA LIIKE JA TANSSI

ILMAISULLISIA LIIKKEITÄ

1. Esittäkää toisillenne liike, joka symbolisoi teidän luonnetanne.
2. Esittäkää toisillenne millainen ääni symbolisoi teidän luonnetanne.
3. Pyytäkää muita perheenjäseniä tai ystäviä tekemään sama.
4. Opettakaa omat liikkeenne ja äänenne perheenjäsenille ja oppikaa heidän liikkeensä ja äänensä.
5. Yrittäkää yhdistää liikkeet ja äänet yhteen. Tuntuu hupsulta ja hyvältä!



TEEMA: LUOVA LIIKE JA TANSSI

MIELIKUVALIIKKEITÄ SELÄLLE JA KESKIVARTALOLLE

Ohje molemmille:

1. Souda venettä molemmilla käsillä.
2. Melo kanootilla vuoron perään molemmilla käsillä.
3. Vedä köyttä.
4. Soita kirkonkelloja vetoköydestä.
5. Poimi omenoita.
6. Ruoki kanoja.
7. Kanna raskaita ostoskasseja.
8. Vedä vatsa sisään.
9. Venytä sivuvartta oikealle ja vasemmalle.
10. Nojaa eteenpäin etsimään onnenapilaa. Keinuta vartaloa.
11. Nosta molemmat kädet eteesi ja avaa kämmenet.
12. Tee käsilläsi aakkosia ilmassa. Ilmataide-balettia.



TEEMA: LUOVA LIIKE JA TANSSI

LIIKKEITÄ KAULALLE JA PÄÄLLE

1. Hellä ja pehmeä niskahieronta toisillenne.
2. Ei-ei -pään pudistus puolelta toiselle.
3. Kyllä-nyökkäys kaksi kertaa keskelle, oikealle ja vasemmalle.
4. Pidennä kaulaa kuin joku vetäisi ylöspäin.
5. Silmät: Avaa ja sulje. Katso kaukaisuuteen. Katso sormiasi. Pyörittele silmiä. Katso sivulta sivulle.
6. Rutista kasvot rusinalle ja sulje silmät.
7. Rauhoittele kasvoja lempeästi sormilla taputellen.
8. Aukaise silmät ja suu ja työnnä kieli ulos.
9. Kuiskaa aah.



TEEMA: MUSIIKIN KIELI

NOSTALGINEN MUSIIKKILISTA

Materiaalit: Tarvitset musiikkia joko CD-levyltä tai tietokoneelta, päiväkirjan ja kynän.

Kun olin 20-vuotias...

Etsikää, löytäkää ja kuunnelkaa tuon kyseisen aikakauden musiikkia tietokoneelta tai omista levykokoelmistanne. Musiikin tilalle voitte etsiä saman aikakauden muotia, autoja, mainoksia, elokuvia, filmitähtiä tai suuria historiallisia tapahtumia.

Muistelkaa ja kirjoittakaa päiväkirjaan.



TEEMA: MUSIIKIN KIELI

AKUSTINEN ELÄMÄNTARINA

Materiaalit: Päiväkirja, kynä ja musiikkia tietokoneelta tai omasta levykokoelmasta.

Akustinen elämäntarina on sävelmäkollaasi elämän käännekohtien merkityksellisestä musiikista, lempikappaleista ja äänimaisemista.

Muistele ja kirjoita elämäsi musiikkilista päiväkirjaasi:

1. Mikä oli ensimmäinen laulu, josta sinulle on jäänyt muistijälki.
2. Mitä äänimaisemia sinulle on jäänyt mieleen lapsuudesta tai elämäsi varrelta?
3. Minkä laulun lauloit koulun musiikintunnin laulukokeessa?
4. Jos kävit pyhä- tai rippikoulun, jäikö sieltä joku hengellinen musiikki mieluisaksi.
5. Mikä oli teinivuosien lempimusiikkia?
6. Puolison löytymiseen liittyvää musiikkia.
7. Naimisiinmeno, häävalssi ja muu häissänne soitettu musiikki.
8. Muuttoihin, paikkakunnan vaihtoihin liittyvää musiikkia.
9. Eläkkeelle jäämiseen liittyvää musiikkia.

Kuunnelkaa musiikkia tekemästänne akustisesta elämäntarinasta tietokoneelta tai omasta musiikkikokoelmasta. Suomalaisia äänimaisemia voi kuunnella Yle Areena -podcasteina osoitteessa: <https://arena.yle.fi/podcastit/1-50680960>



TEEMA: MUSIIKIN KIELI

MUSIIKKIMAALAUUS

Materiaalit: Piirustuspaperi, vesivärit, sivellin ja vesipurkki.
Harjoitusta varten tarvitset musiikkia joko CD-levyltä tai tietokoneelta, esimerkiksi Vivaldin neljä vuodenaikaa.

Maalaa musiikin mukana.

Mitäpä, jos kuulet maalauksesi musiikkina?

Tee siveltimestäsi musiikki-instrumentti

ja kommunikoi sen avulla kuulemasi paperille.

Minkä värisenä näet musiikin?

Minkä muotoisena kuulet musiikin?



CREATIVITY • COURAGE • CONNECTION • CURIOSITY • COMPASSION

CREATIVITY • COURAGE • CONNECTION • CURIOSITY • COMPASSION

TEEMA: MUSIIKIN KIELI

MUSIIKKI-RENTOUTUS

Materiaalit: Harjoitusta varten tarvitsette kaulimen ja rauhallista musiikkia CD-levyltä tai tietokoneelta, esimerkiksi Debussy Clair de Lune, Oskar Merikanto Valse Lente, Satie Gmynopedie No 1.

Laita musiikki soimaan. Pyydä läheistäsi laittamaan silmät kiinni ja hiero kaulimella hänen selkäänsä lempeästi. Soittakaa toinen kappale ja pyydä läheistäsi hieromaan kaulimella omaa selkääsi.

Keskustelkaa tuntemuksistanne.



TEEMA: MUSIIKIN KIELI

KAPELLIMESTARIN MAALAUUS

Materiaalit: Suuri arkki voimapaperia, maalarinteippi, vesivärit, vesipurkki. Suojaa lattia pyyhkeellä tai voimapaperilla. Harjoitusta varten tarvitsette klassista musiikkia CD-levyltä tai tietokoneelta, kuten Chopin Andante tai Peer Gynt, Sibelius Tapiola Op.112.

Aseta suurehko paperi tyhjälle seinälle tai oveen maalarinteipillä. Laita musiikki soimaan. Harjoituksessa teistä tulee kapellimestareita, jotka tekevät liikeitä ja eleitä siveltimelle paperille kuin kapellimestari tahtipuikolla.

Antakaa teokselle nimi.

Luovuuspakka sisältää 50 ideakorttia ja kaksi ohjekorttia luoviin ja toiminnallisiin hetkiin.

Valitse pakasta mikä tahansa kortti, toteuta harjoitus ja päästä luovuutesi valloilleen.

Luovuusharjoitukset on jaoteltu eri teemojen mukanaan, kuten sanataide, identiteetti, luova liike, ilottelua aisteille, musiikin kieli ja taidekokeiluja.

Luova toiminta aktivoi aisteja, kehittää mielikuvitusta ja herättää tunteita. Säännöllisesti käytettyinä harjoitukset aktivoivat ”luovuuden lihasta”. Luovuuden harjoittaminen liittyy vahvasti ihmisen hyvinvointiin. Luovuus synnyttää elinikäisen oppimisen kulttuuria.

Kortteja voi luovasti käyttää kuka tahansa ja minkä ikäisenä vaan yksin tai ryhmässä. Kortit antavat ideoita omaishoitoperheille tilanteisiin, jolloin arjen rutiinit ovat ohitse ja herää kysymys: Mitäs nyt tehdään?

Luovuuspakka on tuotettu Omaishoitajaliiton Wihurin yhteisöpalkinto -rahaston tuella.

© Omaishoitajaliitto ja Taina Semi 2022