

## KEKSI **SUKUNIMI** SEURAAVILLE ETUNIMILLE

1. Niilo \_\_\_\_\_
2. Juho Kusti \_\_\_\_\_
3. Tapio \_\_\_\_\_
4. Valentin \_\_\_\_\_
5. Paavo \_\_\_\_\_
6. Siiri \_\_\_\_\_
7. Hertta \_\_\_\_\_
8. Veikko \_\_\_\_\_
9. Ester \_\_\_\_\_
10. Henry \_\_\_\_\_



## KEKSI **ETUNIMI** SEURAAVILLE SUKUNIMILLE

1. \_\_\_\_\_ Laine
2. \_\_\_\_\_ Sillanpää
3. \_\_\_\_\_ Rautio
4. \_\_\_\_\_ Kinnunen
5. \_\_\_\_\_ Virta
6. \_\_\_\_\_ Puuskajoki
7. \_\_\_\_\_ Ritola
8. \_\_\_\_\_ Kuusisto
9. \_\_\_\_\_ Malmsten
10. \_\_\_\_\_ Virtanen



# ÄSSÄKISA

Kaikki etsityt vastaukset päättyvät s-kirjaimen. Oikeita vastauksia voi olla useampiakin.

1. Kovaa ainetta ihmisessä= \_\_\_\_\_s
2. Pitkä askel= \_\_\_\_\_s
3. Roihun sammuttua= \_\_\_\_\_s
4. Tervehdystapa= \_\_\_\_\_s
5. Ansa= \_\_\_\_\_s
6. Kirja= \_\_\_\_\_s
7. Otetaan kotoa mukaan= \_\_\_\_\_s
8. Kotieläin= \_\_\_\_\_s
9. Kaupassa= \_\_\_\_\_s
10. Teatterissa= \_\_\_\_\_s
11. Elinehtomme= \_\_\_\_\_s
12. Metsien eläin= \_\_\_\_\_s
13. Tinkimisen tulos= \_\_\_\_\_s
14. Mielitietty= \_\_\_\_\_s
15. Tärkeä elinkeino= \_\_\_\_\_s
16. Metsätöihin mukaan= \_\_\_\_\_s
17. Rosvojen hommaa= \_\_\_\_\_s
18. Pitää jalat kuivina= \_\_\_\_\_s
19. Metsästäjän unelma= \_\_\_\_\_s
20. Heikko, hajoava= \_\_\_\_\_s



## Miten laulu jatkuu? Yhdistä laulun alku ja loppu...

### Alku:

Oi, maamme Suomi synnyinmaa...

Honkain keskellä mökkini seisoo...

Miks` leivo lennät Suomehen...

Kotimaani ompi Suomi...

Suomessa olen minä syntynyt

On maista kaikista sittenkin...

Taivas on sininen ja valkoinen...

Arvon mekin ansaitsemme...

### Loppu:

Tää synnyinmaa kaikkein rakkahin.

Suomi armas synnyinmaa.

tuolla kauniissa Karjalassa.

Suomeni soreassa salossa.

soi sana kultainen.

Suomen maassa suuressa.

näin varhain kevähällä?

ja tähtösiä täynnä.



## MITEN ALKAVAT SEURAAVAT LAULUT?

1. **FINLANDIA-HYMNI?** Oi Suomi, katso sinun päiväs koittaa...
2. **LIISA PIEN?** Kasarmimme eessä suuri portti on...
3. **KÄYMMME YHDESSÄ AIN?** Muistathan, kuinka niin silloin kun me kohdattiin...
4. **UNOHTUMATON ILTA?** Metsässä ei liikahda lehtikään...
5. **KESÄPÄIVÄ KANGASALLA?** Mä oksalla ylimmällä...
6. **VÄLIAIKAINEN?** Elo ihmisen huolineen ja murheineen...
7. **HEILI KARJALASTA?** Kauas maailmaan läksin kulkemaan...
8. **SININEN JA VALKOINEN?** Kotimaa kun taakse jäi...
9. **KULTAINEN NUORUUS?** Lapsena tuntenut murheita en...
10. **ISOISÄN OLKIHATTU?** Mä tässä kerran ullakolle yksin kapusin...
11. **PÄIVÄNSÄDE JA MENNINKÄINEN?** Aurinko kun päätti retken...
12. **LAULU SUOMESSA?** Arvon mekin ansaitsemme...

## LÄMMITTÄVÄÄ LIIKUNTAA TALVEN TUISKUIHIN

1. Nosta vuorotelleen kumpaakin kättä sivulle ylös kyynärpäätä edellä ja kyynärvarsi rentona - rennoksi alas.
2. Kädet sivuilla hartioiden korkeudella. Jousta venyttäen käsivarsia taaksepäin vuoroin: kämmenet ylöspäin-rennoksi, kämmenet eteenpäin-rennoksi, kämmenet alaspäin-rennoksi
3. Tartu käsillä polvitaiteen alta (säärä rentona). Heilauttele säärtä rentona ylös-alas. Anna säären lopuksi riippua rentona.
4. Vedä vuorotellen polvi vastakkaisen kyynärpäätä ohi ristiin. (Jalka on nilkasta ja käsivarsi kyynärpäätä koukussa.)
5. Käsivarret rentoina sivuilla. Venytä käsivarsia alaspäin kiertäen niitä samalla sisäänpäin- rennoksi- venytys ulospäin kiertäen- rennoksi.
6. Kädet niskaan kyynärpäätä sivuilla. Ylävartalon sivutaivutusjoustoja puolelta toiselle. Käsivarsien ravistelua.
7. Nousta varpaille ja jännitetään pohjelihakset. Lasketaan rennoksi. Toistetaan muutamia kertoja.
8. Purista pakaralihakset yhteen- rennoksi- yhteen-rennoksi



## HARTIAJUMPPA

1. Kädet on rentoina kylkien vieressä ja leuka painuneena alaspäin. Jännitä hartiat ylös ja päästä rennoksi. Toista useamman kerran.
2. Laita sormet olkapäälle ja pyöritä kyynärpäätä etukautta ja takakautta ympäri muutama kerta. Toista toisella kädellä.
3. Laita sormet olkapäille. Venytä olkavarsia hitaasti sivukautta ylös ja laske alas. Toista 4-5 kertaa.
4. Heilauta käsiä rentoina eteen ja taakse.
5. Ojenna oikea käsi sivulle suoraksi. Kierrä käsivartta olkanivelestä saakka sisäänpäin ja ulospäin. Tee sama toisella kädellä.
6. Pyöritä vuoroin kumpaakin kättä suorana etukautta ja takakautta ympäri.
7. Nosta kädet hartian korkeudelle ja koukista kädet. Venytä kyynärpäitä taaksepäin ja päästä rennoksi.
8. Nosta toinen käsi ylös ja venytä kättä taaksepäin. Sama toisella kädellä.
9. Nosta toinen käsi ylös, toinen käsi jää alas. Venytä ylhäällä olevaa kättä kohti kattoa ja alhaalla olevaa kättä kohti lattiaa samanaikaisesti. Vaihto toisinpäin.
10. Hierotaan lopuksi hellästi niskakuoppia ja hartioita molemmilta puolilta.

