

50 ideaa kesäksi

Satoi tai paistoi kesä on monenlaisia mahdollisuuksia täynnä. Nappaa tästä ideoita kesäpäivään tai kesäiltaan virkistämään mieltä ja kehoa.

Ota ideat rohkeasti käyttöön ja toteuta niitä yksin, yhdessä tai ryhmässä. Merkkää ruutuun hymynaama 😊 tai rasti, kun olet kyseisen idean toteuttanut.

- Käy keräämässä luonnonkukkia ja ilahduta niillä itseäsi tai ystävää.
- Tee piirros männynkäystä.
- Istu iltateellä ulkona ja kuuntele iltaa.
- Mene metsään maistamaan mustikoita.
- Virkkaa matonkuteista pannunalunen tai istuinalusta.
- Mene aamulla varhain kuuntelemaan lintujen aamukonserttia. Opettele tunnistamaan lintujen ääniä.
- Tee jalkahieronta itsellesi. Hiero jalkapohjia männynkävyllä.
- Ui tai kahlaa luonnon vedessä.
- Kuuntele äänikirjaa tai kuunnelmaa. Ilmaista kuunneltavaa löytyy esimerkiksi Ylen Areena Audiosta ja kirjastojen E-aineistoista.
- Tutustu paikkakuntasi ulkokuntosaliin.
- Käy kesäteatterissa tai kirjoita oma käsikirjoitus lyhyttä näytelmää varten.
- Mene katsomaan jotakin kesäurheilulajia (jalkapallo, pesäpallo, beachvolley, yleisurheilu.....)
- Kokeile vieraan kielen opiskelua. Lainaa kirjastosta oppikirja tai lataa kännykkään jokin ilmainen sovellus (esim. duolingo)
- Pelaa kävelyfutista tai kokeile erilaisia pallotemppeja.
- Kokoa kesäinen soittolista musiikkia jaettavaksi ystävän kanssa, automatkan ajaksi tai sateisen kesäpäivän varalle.
- Tee luonnonkivistä asetelma pihalle/terassille/parvekkeelle.
- Ongi mato-ongella ja opettele tunnistamaan Suomen kalalajeja.
- Mene rantaan ja kokeile heittää veteen kivellä "leipiä".
- Tutustu geokätköilyyn. www.geokatkot.fi
- Kerää kukkia ja kukan terälehtiä kuivattavaksi kirjan väliin. Käytä niitä syksyllä esimerkiksi korttien askartelussa.
- Mene omaa lihasvoimaa käyttäen torille tai johonkin muuhun paikkaan ulos aamukahville.
- Pidä kuvapäiväkirjaa kesän hetkistä. Valokuvaa/maalaa/piirrä yksi kuva/päivä.
- Etsi luonnosta sopiva paikka, jossa voit venytellä hyödyntäen puuta, kiveä, kalliota...
- Opettele taittelemaan origami-perhonen.
- Mene nuotiopaikalle paistamaan tikkupullaa tai makkaraa.
- Heittele frisbeetä/ rantapalloa kaverin kanssa.
- Löydä jotakin, jossa on pilkettä silmäkulmassa.
- Katso jokin klassikkoelokuva. Kirjoita ylös mieleenpainuvien repliikki, vuorosanat.
- Tee lettutaikina ja paista lettuja ja herkuttele hyvällä omallatunnolla.
- Lähde ulos katsomaan, montako erilaista perhosta näet ja tunnistat.
- Mene johonkin virtaavan veden ääreen kuuntelemaan veden solinaa.
- Valokuvaa kännykällä lähikuvia luonnonkasveista.
- Kävele paljain jaloin rantakalliolla/rantahiekalla.
- Kerää metsämansikoita heinäkkorteen.
- Istu ulkona mieluisaan paikkaan ja kirjoita kuvaus maisemasta, jonka näet.
- Laita kumisaappaat jalkaan ja kävele vesilätäköissä.
- Maalaa tai piirrä kuva kesäaamusta tai -illasta.
- Pyöräile tai kävele johonkin uuteen paikkaan eväretkelle yksin tai ystävän kanssa.
- Tallenna kesäisiä ääniä (lintujen ääniä, laineiden lipatusta...) kännykällä.
- Laita lempibiisisi soimaan ja tanssi musiikin tahtiin.
- Mene kesäsateen jälkeen ulos. Keskity hengittämiseen laskemalla kolmeen jokaisella sisään- ja uloshengityksellä.
- Tutustu paikkakuntasi julkisiin taideteoksiin (esimerkiksi veistoksiin ja seinämaalauksiin) ja niiden tekijöihin.
- Etsi luonnosta sydämenmuotoisia tai sinua miellyttäviä kiviä.
- Pelaa mölkkyä, tikanheittoa tai muuta pihapeliä.
- Selvitä, missä kotikunnassasi voi käydä kesällä mattopyykillä.
- Kerää koivunlehtiä lämpimään veteen antamaan tuoksua.
- Kokeile neljää eri jumppaliikettä, mitä voit tehdä ulkona tai osallistu puistojumppaan.
- Leivo mustikkapiirakkaa tai tee mustikkamaitoa.
- Valitse ystävän kanssa yhteinen kesälukeminen.
- Kävele metsäpolulla ja kirjoita runo kävelyn jälkeen.

Torstaina 26.8.2021 pidetään Vertaiset verkossa-tapaaminen Teams-alustalla, johon voit halutessasi osallistua. Keskustellaan yhdessä, miten ideoiden toteuttaminen onnistui ja syntyikö näistä ideoista uusia kesäideoita. Ilmoittautuminen tapahtumaan MTKL:n tapahtumakalenterin kautta www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

Voit halutessasi jakaa kuvia ideoiden toteutuksesta sosiaalisessa mediassa tunnisteella #50kesäideaa



Mielenterveyden
keskusliitto