



## **BINGO - liikutaan metsissä ja mättäillä**

Luonto rauhoittaa, virkistää ja liikuttaa. Siellä mieli lepää ja aistit heräävät. Vuodenaikojen vaihtelu, äänet, hiljaisuus ja tuoksut vaikuttavat kokonaisvaltaisesti ja houkuttelevat liikkumaan. Luonnossa liikkuminen tekee hyvää terveydelle.

### **Bingon toteutus**

Luontobingoa pelataan ulkona. Etsi tehtäviin sopiva turvallinen paikka ja määrittele mitkä ovat pelialueen rajat. Alueella saa liikkua vapaasti ja tehtäviä voi tehdä omavalintaisessa järjestyksessä. Bingoa voi pelata yksin, parin ja ryhmän kanssa. Pelaajalle jaetaan bingoruudukko ja tavoitteena on saada viiden suora joko vaakasuoraan tai pystysuoraan. Suoran saatuaan tömistellään jalkoja, tuuletetaan riemukkaasti ja huudetaan ”bingo”.

### **Bingon eteneminen**

Tehtäviä voi suorittaa omavalintaisessa järjestyksessä ja tarkoituksena on tehdä kaikki tehtävät. Joskus voi joutua myös soveltamaan tehtäviä olosuhteiden ja maaston mukaan. Tehtävien välillä nauti luonnon rauhoittavista vaikutuksista. Seisahda, nuuhki, katsele ja kuuntele. Kiirettä ei ole.

### **Bingon tavoite**

Bingon tehtävät tuovat iloa ja virkistystä, vahvistavat ja virittävät aisteja, kehittävät tasapainoa ja lihasvoimaa.

### **Peliaika**

30-60min.

### **Iloisia bingohetkiä!**