



Arvaa, mikä on ollut koululaisten suosikkiruokien ykkönen jo monia vuosia?



Oikea vastaus:

Suosikkiruokien ykkönen on kalapuikot

Terveys on hyvän elämän perusedellytys. Silti yli 400 miljoonalla ihmiselle maailmassa ei ole varaa edes perusterveydenhoitoon. Terveellinen, riittävä ravinto kuuluu osana hyvään terveyteen.

Suomi ja Ruotsi ovat ainoita maita maailmassa, joissa valtio takaa kaikille maksuttoman kouluruoan joka päivä.

Rotary tekee työtä sairauksien ehkäisemiseksi ja pysäyttämiseksi. Keräämme varoja, jotta voimme hävittää polion maailmasta. Yhdessä yhteistyökumppaneidemme kanssa tekemämme rokotustyön ansiosta tauti on jo melkein hävitetty. Olemme rokottaneet jo yli 2,5 miljardia lasta 122 maassa ja onnistuneet vähentämään taudin esiintymistä 99,9 prosentilla.



Suomen ympäristökeskuksen mukaan Suomessa on noin 168 000 järveä. Tiedätkö, mikä on Suomen suurin järvi?

Onko se

1. Näsijärvi
2. Pyhäjärvi
3. Saimaa



Oikea vastaus:

vaihtoehto 3, Saimaa

Puhdas vesi, jätehuolto ja hygienia on meille suomalaisille itsestäänselvyys, mutta niin ei ole kaikkialla maailmassa.

On maita, joissa lapset osallistuvat veden kantamiseen kaivolta kotiin ja se vähentää heidän koulunkäyntimahdollisuuksiaan. Rotary on auttanut monien maiden ihmisiä saamaan puhdasta vettä. Suomalaisten rotaryklubien avustuksella on tehty kymmenittäin vesikaivoja Intiaan.

Puhtaan veden saatavuuden lisäksi ihmisten terveyteen ja elämään vaikuttavat jätehuolto ja hygieniasta huolehtiminen. Rotaryjärjestön kautta on kehitetty, rahoitettu ja ylläpidetään kestäviä vesi- ja jätehuoltojärjestelmiä.





Nyt leikitellään sanoilla!
Esittele itsesi seuraavan
esimerkkilorun mukaisesti

Kaija kaa kapatuu
kalliskoukku kapsis

Tai

Niko nii nipatuu
nilliskoukku nipsis

Lukukeskuksen mukaan maailman nuorista eli 15-24-vuotiaista 8% on lukutaidottomia. Se tarkoittaa, että n. 100 miljoonalla nuorella ei ole peruslukutaitoa.

Auttaaksemme lapsia ja aikuisia rotarit ovat mm. rakentaneet kouluja kirjastoineen ja lahjoittaneet koulutyössä tarvittavia välineitä pulpeteista alkaen.

Autamme kouluttamalla opettajia ja tarjoamalla opetusvälineistöön nykyaikaisia erikoissuunniteltuja mobiilialustoja ja -pelejä.

Opetamme opettajia ja oppilaita käyttämään tietokonetta ja toimimme itsekin ohjaajina.

Luku- ja kirjoitustaitoa tarjoamalla edistämme paitsi ihmisten hyvinvointia, myös yhteiskunnan rauhanomaista kehitystä. Luku- ja kirjoitustaitoiset aikuiset kykenevät paremmin vaikuttamaan yhteisönsä ja koko yhteiskunnan kehittymiseen rakentavalla tavalla.





Tunnistatko, minkä maiden liput ovat kuvassa?



Oikea vastaus:

1. Suomi 2. Ruotsi 3. Islanti 4. Norja 5. Tanska

Vuosittain yli 8 000 oppilasta maailmanlaajuisesti tutustuu rotareiden kautta erilaiseen kulttuuriin joko muutaman viikon leirillä tai viettämällä kokonaisen kouluvuoden ulkomailla.

Rotaryn sertifioitu nuorisovaihto on turvallinen ja edullinen tapa tutustua toisen maan kulttuuriin, tapoihin ja ihmisiin.

Nuorisovaihto ohjaa nuoria vastuuntuntoiseen kansainvälisyyteen ja luo edellytyksiä yhteistyökykyisen ja turvallisen maailman rakentamiselle. Tavoitteena on opettaa erilaisuuden ymmärtämistä ja suvaitsevaisuutta sekä kulttuurien moninaisuuden arvostamista





Tunnistatko, mikä Suomessa eniten viljelty viljakasvi on kuvassa?

Onko se 1. Ruis vai 2. Ohra



Oikea vastaus: vaihtoehto 2 eli Ohra

Vaikka suomalaiset syövät eniten ruista koko maailmassa, niin Suomessa eniten viljelty viljalajike on ohra.

1,2 miljardia ihmistä maailmassa elää äärimmäisessä köyhyydessä. Koulutusta järjestämällä rotarit tarjoavat heikossa asemassa oleville ihmisille erilaisia tapoja kohentaa elintasoaan. Opetamme paikallisia viljelemään maata kestäväällä tavalla. Kamerunissa maaperän kuluminen ja köyhtyminen laski satomääriä. Maanviljelijöitä autettiin parantamaan maaperän viljavuutta ja markkinoimaan tuotteitaan, heidän satomääränsä ja tuotot lisääntyivät.

Autamme ihmisiä myös kehittyneissä maissa, joissa pientilat ovat joutuneet lopettamaan ja ihmisten ravinto koostuu muualla tuotetusta pikaruoasta ja eineksistä. Koulutamme ihmisiä tuottamaan terveellistä lähiruokaa, esimerkiksi hedelmiä ja vihanneksia, ympäristöä vahingoittamatta.



Pienillä arkisilla teoilla, kuten kehuilla voi tehdä oman ja muiden olon mukavammaksi. Jokainen meistä tarvitsee tunteen siitä, että meistä välitetään ja arvostetaan juuri sellaisina kuin olemme

Kerro 2 asiaa, joissa sinä olet hyvä ja 2 asiaa, joissa kaverisi on hyvä!



Rotarit rakentavat rauhaa. Rotary haluaa edistää kulttuurien välistä keskustelua ja ymmärrystä. Koulutamme päättäjiä estämään konflikteja ja sovitteluun niitä sekä auttamaan pakolaisia, jotka ovat joutuneet lähtemään vaarallisiksi muuttuneilta kotiseuduiltaan. Rahoitamme kansainvälistä rauhan edistämisen ja konfliktien ratkaisun maisteriohjelmia sekä täydennyskoulutusohjelmia seitsemässä yliopistossa eri puolilla maailmaa.

Jo yli 1 300 opiskelijaa on suorittanut vaativan kaksivuotisen ohjelman ja työskentelee rauhan edistämiseen liittyvissä tehtävissä.





Mikä kala on kuvassa? Se viihtyy
Itämeren vähäsuolaisessa
vedessä.

Onko kuvassa 1. silakka vai 2. lohi



Kuva: Lauri Urho

Oikea vastaus: vaihtoehto 1 eli silakka

Se kasvaa 15-20 cm pituiseksi ja sen ravintoa on
eläinplankton sekä isommat selkärangattomat.
Se ui päivisin syvemmillä, mutta nousee öisin
pintaan syömään.

Rotarit ja rotaryklubit eri puolilla Suomea ovat
tehneet jo pitkään työtä mm. Itämeren tilan
parantamiseksi. Suomessa rotarit ovat mukana
valtakunnallisessa sinileväseurannassa, jota
Suomen ympäristökeskus SYKE koordinoi.
Itämeren valuma-alue 1,7 miljoonaa km². Se
tarkoittaa, että kaikkien sisävesiemme järvien ja
jokien vesien laatu vaikuttaa myös Itämereen.

Rotarit tuottavat Vesireppua kouluille Suomen
ympäristökeskus SYKEN mallin mukaisina.
Vesireppu sisältää välineet ja ohjeet, joiden
avulla lähivesien tutkiminen on helppoa ja
hauskaa. Vesirepun avulla voi tutkia lämpötilaa,
näkösyvyyttä, sinilevätilannetta, sameutta,
happipitoisuutta sekä typpeä ja fosforia vedessä.
Sekä lisäosan avulla myös vesistön kalalajeja.



Mikä eläin on kuvassa ja onko se koiras vai naaras?



Oikea vastaus:

Kuvassa on sinisorsa koiras

Rotaryklubit ympäri maailmaa järjestävät toimintaa alle 12-vuotiaille lapsille. Toimintaa kutsutaan nimellä RotaKids.

Lapsille suunnatun toiminnan periaatteina on järjestää lapsille Rotaryn arvojen mukaista toimintaa. Toiminnassa opitaan arvostamaan toisia ihmisiä ja luontoa.

Teemoina toiminnassa ovat esimerkiksi ystävyys, kiusaamisen ehkäiseminen, sosiaaliset suhteet, aktiivinen kansalaisuus, rauha, kulttuurien moninaisuus ja ympäristötyö.





Mainio tyyppi

Kertokaa vuorotellen jokaiselle ryhmänne jäsenelle miksi juuri hän on mainio tyyppi.

Valitkaa ryhmästä yksi henkilö, joka varmistaa että jokaiselle kerrottiin vähintään yksi asia.

Rotarit rakentavat rauhaa. Rotary haluaa edistää kulttuurien välistä keskustelua ja ymmärrystä. Koulutamme päättäjiä estämään konflikteja ja sovitteluun niitä sekä auttamaan pakolaisia, jotka ovat joutuneet lähtemään vaarallisiksi muuttuneilta kotiseuduiltaan. Rahoitamme kansainvälistä rauhan edistämisen ja konfliktien ratkaisun maisteriohjelmia sekä täydennyskoulutusohjelmia seitsemässä yliopistossa eri puolilla maailmaa.

Jo yli 1 300 opiskelijaa on suorittanut vaativan kaksivuotisen ohjelman ja työskentelee rauhan edistämiseen liittyvissä tehtävissä.





Tsemppiviesti

Jokainen nostaa vuorollaan tsemppauskuoresta itselleen lapun ja lukee viestin ääneen (tarvittaessa ryhmän vetäjä auttaa).

Viestin jälkeen voi halutessaan kertoa muille miltä tsemppiviestin saaminen tuntui.

Rotarit rakentavat rauhaa. Rotary haluaa edistää kulttuurien välistä keskustelua ja ymmärrystä. Koulutamme päättäjiä estämään konflikteja ja sovitteluun niitä sekä auttamaan pakolaisia, jotka ovat joutuneet lähtemään vaarallisiksi muuttuneilta kotiseuduiltaan. Rahoitamme kansainvälistä rauhan edistämisen ja konfliktien ratkaisun maisteriohjelmia sekä täydennyskoulutusohjelmia seitsemässä yliopistossa eri puolilla maailmaa.

Jo yli 1 300 opiskelijaa on suorittanut vaativan kaksivuotisen ohjelman ja työskentelee rauhan edistämiseen liittyvissä tehtävissä.



TULOSETTAVAT TSEMPPIVIESTIT:

SINÄ OLET ROHKEA

SINÄ OLET HAUSKA

SINÄ OLET REIPAS

SINÄ OLET YSTÄVÄLLINEN

TEET MUUT HYVÄLLE TUULELLE

KIITOS ETTÄ OLET JUURI
SELLAINEN KUIN OLET

SINÄ OLET VAHVA

OLET IHANA

OLET HYVÄ YSTÄVÄ

OLET AUTTAVAINEN

SINUN KANSSASI ON HYVÄ OLLA

OLET INNOKAS

OLET SOVITTELEVA (RATKOT
HYVIN RIITATILANTEITA)

OLET ARVOKAS

SINÄ OSAAT

OLET AIKAANSAAVA

OLET HYVÄ OPPIMAAN

OLET KEKSELIÄS



Mikä kala on kuvassa? Se on Suomen yleisin kalalaji ja Suomen kansalliskala.

Onko kuvassa

1. Hauki vai 2. Ahven



Oikea vastaus: vaihtoehto 2 eli Ahven

Ahvenet liikkuvat parvissa etsien ravintoa. Ahven on kaikkiruokainen petokala.

Rotarit tuottavat Vesireppua kouluille Suomen ympäristökeskus SYKE:n mallin mukaisina. Vesireppu sisältää välineet ja ohjeet, joiden avulla lähivesien tutkiminen on helppoa ja hauskaa. Vesirepun avulla voi tutkia lämpötilaa, näkösyvyyttä, sinilevätilannetta, sameutta, happipitoisuutta sekä typpeä ja fosforia vedessä. Uusien lisäosien avulla voi tutkia myös vesistön kalalajeja, veden ja rannan pikkueliöitä sekä rannan ja lähiniityn pölyttäjiä.

Tähän mennessä rotaryklubit ympäri Suomen ovat lahjoittaneet kouluille jo yli 400 vesireppua.





Mikä kala on kuvassa? Se viihtyy
kivikkoisilla rannoilla.

Onko kuvassa

1. Harjus vai 2. Särki



Oikea vastaus: vaihtoehto 1 eli Harjus

Harjuksen väriyty vaihtelee veden värin mukaan. Kutuaikaan koiraan värit ovat koreammat. Itämeren kannat ovat äärimmäisen uhanalaisia, muualla maailmalla harjus on makean veden kala.

Rotarit ja rotaryklubit eri puolilla Suomea ovat tehneet jo pitkään työtä mm. Itämeren tilan parantamiseksi. Suomessa rotarit ovat mukana valtakunnallisessa sinileväseurannassa, jota Suomen ympäristökeskus SYKE koordinoi. Itämeren valuma-alue 1,7 miljoonaa km². Se tarkoittaa, että kaikkien sisävesiemme järvien ja jokien vesien laatu vaikuttaa myös Itämereen.

Rotarit tuottavat Vesireppua kouluille Suomen ympäristökeskus SYKEN mallin mukaisina. Vesireppu sisältää välineet ja ohjeet, joiden avulla lähivesien tutkiminen on helppoa ja hauskaa.



Mikä kala on kuvassa? Se elää pohjalla syvällä kylmässä vedessä.

Onko kuvassa 1. Mustatäplätokko vai 2. Härkäsimppu



Oikea vastaus:

vaihtoehto 2 eli Härkäsimppu

Meressä elävillä yksilöillä on neljä luukyhmyä päässä. Sisävesissä laji jää pienikokoisemmaksi ja kyhmyttömäksi. Härkäsimppu on hidasliikkeinen ja paikallinen kala, joka makaa suurimman osan aikaa pohjalla.

Rotarit ja rotaryklubit eri puolilla Suomea ovat tehneet jo pitkään työtä mm. Itämeren tilan parantamiseksi. Suomessa rotarit ovat mukana valtakunnallisessa sinileväseurannassa, jota Suomen ympäristökeskus SYKE koordinoi. Itämeren valuma-alue 1,7 miljoonaa km². Se tarkoittaa, että kaikkien sisävesiemme järvien ja jokien vesien laatu vaikuttaa myös Itämereen.

Rotarit tuottavat Vesireppua kouluille Suomen ympäristökeskus SYKEN mallin mukaisina. Vesireppu sisältää välineet ja ohjeet, joiden avulla lähivesien tutkiminen on helppoa ja hauskaa.



Mikä ötökkä on kuvassa? Se
vetäytyy pallomaiseksi
kiinniotettuna.

Onko kuvassa 1. Nielujuotikas vai
2. Lampijuotikas



Oikea vastaus: vaihtoehto 2 eli
Lampijuotikas

Lampijuotikkaalla on kuusi silmää. Sen etu- ja
takapäässä on imukupit. Se kasvaa 25-30
mm pituiseksi ja elää veden pohjassa,
kasveihin tai oksiin kiinnittyneenä.

Juotikkaat ovat nivelmatoihin kuuluva
alaluokka. Lajeja on noin 500, joista
Suomessa esiintyy 16. Niiden koko vaihtelee
4 millimetristä jopa 75 senttiin.

Erilaiset ötökät ja pikkueliöt ovat tärkeitä
luonnon kiertokululle.

Rotareiden vesirepussa on myös
ötökkämoduuli, jonka avulla voi tutkia veden
ja rannan pikku eliöitä.



Aarrejahti



Asettukaa riviin seisomaan. (piirtäkää maahan lähtöviiva) Lähtekää yhteislähtönä keräämään aarteita (=luontoon kuulumattomia roskia) rastin lähialueelta. Jokainen asettaa keräämänsä roskat jonoon lähtöviivalle. Vertailkaa minkä pituisia aarrerivejä saatte aikaan. Halutessanne voitte julistaa kuka on aarrekuningas! Leikkiä voi myös muokata: kerätään esimerkiksi eri tavoin liikkuen, esim. takaperin, hyppien, jokin tietty kehon osa johtaen.

Rotarit järjestävät vuosittain useita lähiympäristön siivoustalkoita eri puolilla maailmaa.

Tänä vuonna Suomessa siivotaan Itämeren hyväksi sekä osallistutaan muun muassa Ylen Miljoona roskapussia -kampanjaan. Kampanjan tavoitteena on kerätä kaikkien suomalaisten kanssa yhteisvoimin miljoona roskapussia.





Kouluikäisten 7-17 vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua joka päivä?

1. puoli tuntia
2. vähintään 1 tunti
3. yli 3 tuntia



Oikea vastaus: 2 eli vähintään 1 tunti

Lähde: Lasten ja nuorten liikkumissuositus, UKK

Kaikille 7-17 -vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta paikallaanoloa tulisi välttää.

Rotary tekee työtä sairauksien ehkäisemiseksi ja pysäyttämiseksi. Keräämme varoja, jotta voimme hävittää polion maailmasta. Yhdessä yhteistyökumppaneidemme kanssa tekemämme rokotustyön ansiosta tauti on jo melkein hävitetty. Olemme rokottaneet jo yli 2,5 miljardia lasta 122 maassa ja onnistuneet vähentämään taudin esiintymistä 99,9 prosentilla.



Liikuntavamman ensiapuohjeen kolme K:ta tarkoittavat?

1. kompressiota, kohoasentoa, kylmähoitoa
2. kompressiota, kääntelemistä, kylmähoitoa
3. kompressiota, kohoasentoa, kuumahoitoa



Oikea vastaus: 1 eli kompressiota, kohoasentoa ja kylmähoitoa

Rotary tekee työtä sairauksien ehkäisemiseksi ja pysäyttämiseksi. Keräämme varoja, jotta voimme hävittää polion maailmasta. Yhdessä yhteistyökumppaneidemme kanssa tekemämme rokotustyön ansiosta tauti on jo melkein hävitetty. Olemme rokottaneet jo yli 2,5 miljardia lasta 122 maassa ja onnistuneet vähentämään taudin esiintymistä 99,9 prosentilla.



Alakoululaisen unen tarve on?

1. 7 tuntia
2. 8-10 tuntia
3. yli 10 tuntia



Oikea vastaus: 2 eli 8-10 tuntia

Alakoululaisen unentarve on noin 8-10 tuntia. Yksilölliset vaihtelut voivat olla kuitenkin suuria. Riittävästä unesta kertoo tuntimäärää paremmin se, että herää aamulla virkeänä ja hyväntuulisena. Säännöllisyys, myös viikonloppuisin, luo pohjan hyvälle nukkumiselle.

Rotary tekee työtä sairauksien ehkäisemiseksi ja pysäyttämiseksi. Keräämme varoja, jotta voimme hävittää polion maailmasta. Yhdessä yhteistyökumppaneidemme kanssa tekemämme rokotustyön ansiosta tauti on jo melkein hävitetty. Olemme rokottaneet jo yli 2,5 miljardia lasta 122 maassa ja onnistuneet vähentämään taudin esiintymistä 99,9 prosentilla.



Syvähengitys

Joskus tulee vastaan tilanteita jolloin haluaa säädellä omia tunteitaan lievemmiiksi tekemällä jotain rauhoittavaa. Syvähengitys on yksi helpoimmista ja toimivimmista tunnesäätelykeinoista. Syvähengityksen avulla saa pinnallisen hengityksen rauhoittumaan ja jännittyneen kehon rentoutumaan.

Kokeile hengittää viisi kertaa syvään sisään ja ulos. Tarkkaile, missä kohtaa kehoa hengitys tuntuu. Saako hengitys vatsan kohoamaan ylös ja laskemaan alas. Voit halutessasi kertoa vieressäsi olevalle henkilölle mitä huomaat?

Jos ihmiskeho on jännittynyt ja stressaantunut pitkän aikaa, se vaikuttaa negatiivisesti ihmisen terveyteen.

Rotarit ympäri maailman toteuttavat erilaisia lasten ja aikuisten terveyden edistämiseen liittyviä projekteja kansainvälisellä apurahalla. (Global Grant)

Paikalliset Rotaryklubit voivat joko tukea kansainvälisen Rotaryjärjestön humanitäärisiä projekteja lahjoituksin, tai toteuttaa omia lähiseudun hyvinvointia edistäviä hankkeita.





Kiitollisuus

Jokaisesta päivästä löytyy kivoja asioita, jotka kannattaa sanoa ääneen, että ne huomaa.

Kerro muille mistä sinä olet iloinen tai kiitollinen tänään?

Kiitollisuus on hyvinvointia ja onnellisuutta vahvistava myönteinen tunne.

Kiitollisuus rauhoittaa, lisää itsearvostusta, vähentää vertailua toisiin ja auttaa vaikeissa hetkissä. Kiitollisuuden vaaliminen vahvistaa sosiaalisia suhteita ja tuo ihmisiä yhteen.

Rotarit ympäri maailman toteuttavat erilaisia lasten ja aikuisten hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä projekteja kansainvälisellä apurahalla. (Global Grant)

Rotaryjärjestö haluaa edistää myös kulttuurien välistä keskustelua ja ymmärrystä. Koulutamme päättäjiä estämään konflikteja ja sovittelemaan niitä sekä auttamaan pakolaisia, jotka ovat joutuneet lähtemään vaarallisiksi muuttuneilta kotiseuduiltaan.

Rotary
D1385-1430





Luontomandala

Taiteen tekeminen on hyvä tapa lievittää stressiä. Luonnosta löytyy kauniita tarvikkeita, joista voi tehdä mandalan.

Kerätkää jokainen ensin luonnosta kaikkea joka teitä miellyttää. Jos teitä on iso joukko, voitte sopia mitä yhtä asiaa jokainen teistä kerää. Tehkää sitten löytyneistä aarteista yhteinen mandala. Piirtäkää ensin maahan iso ympyrä, jos mahdollista. Jakakaa ympyrä osiin mieleisellä tavalla. Sitten asettakaa löytöne mahdollisimman symmetrisesti ympyrän osiin. Näin syntyy ihastuttavan kaunis yhteistyössä tehty taideteos.

Luontosuhteen rakentaminen aloitetaan jo lapsena, pienin askelin lähiluonnossa liikkumalla. Luontokokemukset lapsuudessa rakentavat pohjaa luontosuhteelle myöhemmissä elämänvaiheissa. Luonnossa liikkuminen lisää tutkitusti myös ihmisen hyvinvointia ja mielenterveyttä.

Rotarit ympäri maailman toteuttavat erilaisia lasten ja aikuisten hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä projekteja kansainvälisellä apurahalla. (Global Grant)