

MIDA ÜKSI ÕUES TEHA?

Õues on põnev tegutseda ka üksipäini. Õues olemine toetab immuunsüsteemi, tervist, tuju ja heaolu. Õu ja värsked õhk pakuvad head vaheldust sõltumata aastaajast ja ilmast.



1 SUHTLE SÕPRADEGA

- ühenda telefonikõned jalutuskäikudega õues,
- korraldage üksteisele väljakutseid: nt trikkide, takistusradade ja liikumispauside väljamõtlemisega,
- korralda sõpradele mängu: tee aardejahi mängualus (vähemalt 4x4 ruudustik, igas ruudus mingi pilt või küsimus, nt "midagi punast/halli/ kandilist/nunnut" jne); jaga seda sõpradega; minge kõik eraldi õue "aardeid" otsima ja täitke ruudud fotodega.

2 MÕTLE ÜKSI ÕUES KÄIMINE PÕNEVAKS

- korralda luurekas: liigu nii, et keegi sind ei märkaks. NB! Pea kinni liiklusreeglitest!
- mine tänavale jalutama. Iga kord, kui näed kedagi endale vastu tulemas, vaheta suunda,
- võid oma liikumist jälgida GPSiga äppide abil ja hiljem vaadata, mis kujundid tekkisid.

3 TEE SISUKAMAID JALUTUSKÄIKE

- kasuta võimalust muuhulgas õppida. Vali

välja üks jalutusring, loe kokku ja õpi tundma kõiki liiklusmärke sel ringil. Samamoodi võib määrata ja tundma õppida puid, lilli jne,

- loe kokku kassid-koerad: kui oled näinud kümmet looma, on paras aeg koju tagasi minna,
- „kogu“ tänavaid – püüa kõndida nii, et näed ära 20 eri nimega tänavat,
- mine minimatkale linnas, pargis või metsatukas. Planeeri matka kodus, võta kaasa võileib ja tee, kontrolli, kas telefonil on piisavalt akut. Võta kaasa kompass, luup ja binokkel.

4 TUNNE RÕÕMU LIIKUMISEST

- sõida iga päev jalgrattaga või tõuksiga,
- loo oma sörkimisteed, mida iga päev läbida,
- vali õue-treeningkava sulle huvi pakuval alal (sport, võitluskunst, tants, tsirkus jm) ja korralda endale treeningud. Peagi näed, kuidas oskused arenema hakkavad.
- tegele *plogginguga* – võta kaasa prahikott, et jooksuteele sattunud prahitükki kokku korjata - nii seod hea intervalltreeningu keskkonnahoiuga. Kasuta kindaid.

5 ÕPI KODUKANTI TUNDMA

- mine igal varahommikul kodulähedasse metsatukka/parki/rohealale ja pea päevikut seal viibivatest lindudest,
- võta ette pikaajalised *time-lapse*-projektid kodukandi loodusest, kus külastad nt üht ja sedasama puud terve aasta. Fotosid võid teha ka muutuvast tänavapildist; hoonetest öhtusel ajal, kui tuled põlevad; tiikidest, peenardest jne,
- õpi kasutama kaarti ja kompassi. See oskus kulub hiljem ära mujalgi!

6 MÄNGI JA LOO

- tee koduhoovile terviserada – riputa näiteks puude külge sildid, millist harjutust teha. Mõtle iga paari päeva tagant välja uued harjutused,
- ehita kividest, puutokkidest, muust käepärasest tasakaalurada. Muuda see järjest keerulisemaks.
- võta õue kaasa karp ja otsi jalutuskäigu ajal loodusest asju, millest midagi luua/meisterdada (värvimiseks kive; kaardi tegemiseks oksaraage, lehti jne).