

# OMA BOXI

# KOONTI- PASSI

TEEMA  
ISSUd

Aina ei tarvitse lähteä kauas kokeilemaan jotain uutta. Passit avaavat sinulle ovia uusien oivallusten maailmaan. Passeja on monenlaisia ja niihin kerättävät leimat vievät sinua eteenpäin; ei pelkästään tässä passissa vaan ennen kaikkea oman elämäsi mittaisella seikkailulla.

Teemapasseja on 11 kappaletta. Jokaisessa teemapassissa on tehtäviä sekä A että B puolilla. Koontipassiin saat leiman, kun olet tehnyt yhden puolen tehtävät.

Tällä matkalla et voi eksyä. Omaohjaaja auttaa, jos meinaat eksyä. Onnea leimanmetsästyksesi!

A	B	Laita ruksi, kun teemapassi on täynnä.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	RUUANVALMISTUS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	EKOLOGISET TEOT
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	HYVIS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	TERVEYS JA HYVINVOINTI
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	AMMATTI
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	MEDIA JA UUTISET
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	TAIDE JA KULTTUURI
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SPORTTI
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	KÄDENTÄIDOT
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	OMA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	KERTAEDUT



## Koontipassi täynnä!

Megapalkinto: \_\_\_\_\_  
Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Etsi, mikä on  
sinulle tärkeää

## Yhteiset sopimukset

1. Kerää 5 tehtävää tai rastia teemapassin A-puolelle. Välipalkinto sovitaan yhdessä ja kirjoitetaan teemapassiin.
2. Koontipassi on täynnä kun olet kerännyt \_\_\_\_ kpl teemapassin A-puolen täyteen.
3. Passimerkinnän voi antaa sovitusti muukin aikuinen kuin omaohjaaja.
4. Aloita uusi kierros ja kerää teemapassien B-puolet täyteen.



\_\_\_\_\_ pvm

Allekirjoitus  
nuori

Allekirjoitus  
omaohjaaja

# RUUAN- VALMISTUS

TEEMA  
ISSVd

A

Millainen on suhteesi ruokaan? Oletko kokkaaja vai ruokittava? Tämän passin avulla voit yllättää itsesi, kun valmistat viisi erilaista ruokaa itsellesi tai muille.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Vinkki nro 1

Tein itse välipalaksi hedelmäsalaatin.  
Kokeilin uusia mausteita ja makuja.

PASSI ON TÄYNNÄ!

Päivämäärä:

Välipalkinto:

# Ruuan- valmistus

Etsi, mikä on  
sinulle tärkeää

B

Valmista itsellesi tai muille viisi erilaista ruokaa.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Vinkki nro 2

Valitsemasi keitto  
Uuniruoka  
Oma erikoisuus  
Tein ruokaa jämäruuista ja siitä mitä kaapeista löytyi

PASSI ON TÄYNNÄ!

Päivämäärä:

Välipalkinto:

# EKOLOGISET TEOT

TEEMA  
ISSVd

A

Jokaisen velvollisuus on huolehtia ilmastosta ja luonnosta, jotta maapallo pysyy elinkelpoisena. Mitä sinä voisit tehdä luonnon ja eläinten eteen?

Alla on vinkkejä. Voit ruksia hyvän teon, kun olet sen tehnyt.  
**Passi on täynnä vähintään 5 teosta.**

- Lajittelin roskat
- Nostin roskan maasta ja vein roskapönttöön
- Menin kävellen, pyörällä, skeittilaudalla auton sijaan
- Lähdin matkalle julkisilla kulkuvälineillä
- En ostanut sellaista mitä en tarvinnut
- Käytin kangaskassia enkä ostanut muovipussia
- Myin/Ostin vaatteita/tavaroita kirpputorilta
- Tuunasin/Korjasin vaatteeni/tavarani
- Istutin uuden kasvin
- En liiskannut hyönteistä
- Jotain muuta, mitä?

**PASSI ON TÄYNNÄ!**

Päivämäärä:

Välipalkinto:

# Ekologiset teot

Etsi, mikä on  
sinulle tärkeää

B

Luonto ja eläimet kiittävät jokaisesta hyvästä teosta, jonka teet niiden eteen. Jokaisen meidän arkemme valinnoilla on merkitystä. Mitä sinä voisit tehdä luonnon ja eläinten eteen?

Alla on vinkkejä. Voit ruksia hyvän teon, kun olet sen tehnyt. **Passi on täynnä vähintään 5 teosta.**

- Söin kasvisruokaa
- En heittänyt ruokaa roskiin
- Keräsin marjoja itse
- Sammutin valot ja laitteet, kun lähdin huoneestani
- Otin lyhyen suihkun
- Pesin pyykit vasta kun kone oli täynnä
- Käytin ympäristöystävällisiä pesuaineita ja meikkejä
- Käytin kangaskassia enkä ostanut muovipussia
- Myin/Ostin vaatteita/tavaroita kirpputorilta
- Tuunasin/Korjasin vaatteeni/tavarani
- Jotain muuta, mitä?

**PASSI ON TÄYNNÄ!**

Päivämäärä:

Välipalkinto:

# HYVIS

TEEMA  
ISSVd

## Sovitaan yhdessä hyvät teot!

Kerää passi täyteen hyviä tekoja itsellesi ja toisille!

A

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### Vinkki nro 1

Autoin toista.

Jätin tekemättä huonon teon.

Olin armollinen itselleni.

Sanoin hyviä sanoja.

PASSI ON TÄYNNÄ!

Päivämäärä:

Välipalkinto:

# Hyvis

Etsi, mikä on  
sinulle tärkeää

B

Hyvät teot tuottavat itsellesi ja muille iloa, eivätkä maksa mitään. Hyvä maailma ja elämä syntyvät yksi hyvä teko kerrallaan.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### Vinkki nro 2

Annoin positiivista palautetta.

Olin kohtelias toiselle.

Kiitin.

Luovuin jostain omastani toisen hyväksi.

Pyysin anteeksi.

PASSI ON TÄYNNÄ!

Päivämäärä:

Välipalkinto:

# TERVEYS JA HYVINVOINTI

TEEMA  
ISSVd

A

Tämän passin tarkoituksena on edistää sinun terveystäsi ja hyvinvointiasi. Tee asioita, jotka edistävät sinun terveystäsi ja hyvinvointiasi ja saa niistä suorituksia passiisi!

**Hyvä sinä!**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Vinkki nro 1

Lepo, liikunta ja ravinto olivat tänään tasapainossa.  
Tein jotain itselle merkityksellistä.  
Puhdistin hammasvälit, varasin hammaslääkäriajan.

**PASSI ON TÄYNNÄ!**

Päivämäärä:

Välipalkinto:

# Terveys ja hyvinvointi

Etsi, mikä on  
sinulle tärkeää

B

Tämän passin tarkoituksena on edistää sinun terveystäsi ja hyvinvointiasi. Tee asioita, jotka edistävät sinun terveystäsi ja hyvinvointiasi ja saa niistä suorituksia passiisi!

**Hyvä sinä!**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Vinkki nro 2

Pidin yllä itselleni merkittävää ihmissuhdetta.  
Vähensin tupakointia tai muuta päihdettä tai kieltäydyin niistä kokonaan.  
Otin aikaa itselleni.

**PASSI ON TÄYNNÄ!**

Päivämäärä:

Välipalkinto:

# AMMATTI

TEEMA  
ISSVd

Tee opintoja ja ammatinvalintaa edistäviä asioita.

A

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Vinkki nro 1

Tutustuin nettisivustoihin, joissa on hyödyllistä tietoa opinnoista ja ammateista.

Tutustuin siihen kouluun, johon haluan.

Otin selvää, miten sinne haetaan.

Hain yhteishaussa koulutuspaikkoja.

PASSI ON TÄYNNÄ!

Päivämäärä:

Välipalkinto:

# Ammatti

Etsi, mikä on  
sinulle tärkeää

Tee opintoja ja ammatinvalintaa edistäviä asioita.

B

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Vinkki nro 2

Olin yhteydessä unelmieni kouluun.

Keskustelin asiasta oponi kanssa.

Keskustelin asiasta minulle tärkeiden aikuisten kanssa.

Haastattelin henkilöä, joka tekee mielestäni mielenkiintoista työtä.

PASSI ON TÄYNNÄ!

Päivämäärä:

Välipalkinto:

# MEDIA JA UUTISET

TEEMA  
ISSVd

A

Perehdy ajankohtaisiin media- ja uutistapahtumiin.

Alleiviivaa teemat, jotka kiinnostavat sinua:

Urheilu ja e-urheilu  
Talous  
Politiikka  
Kulttuuri ja julkiset  
Paikallisuutiset

Suomiuutiset  
Maailmanuutiset  
Sodat ja konfliktit  
Ilmasto ja luonto  
Ihmiset

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Vinkki nro 1

Lue sanomalehti ja poimi siitä sinulle tärkeä uutinen.  
Keskustele aiheesta.

PASSI ON TÄYNNÄ!

Päivämäärä:

Välipalkinto:

# Media ja uutiset

Etsi, mikä on  
sinulle tärkeää

B

Perehdy ajankohtaisiin media- ja uutistapahtumiin.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Vinkki nro 2

Valitse uutinen joka koskettaa sinua, ja pohdi mitä se merkitsee elämässäsi  
Etsi somesta luotettava uutislähde

PASSI ON TÄYNNÄ!

Päivämäärä:

Välipalkinto:

# TAIDE JA KULTTUURI

TEEMA  
ISSVd

A

Elokuvat, musiikki, tanssi, piirtäminen, maalaus, teatteri jne.  
Valitkaa yhdessä omaohjaajan kanssa mieleinen tekeminen.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Vinkki nro 1

Ota valokuva asiasta, joka on mielestäsi hyvä ja ota myös kuva asiasta, joka on paha. **Tee näistä tarina.**

- Mitä tai keitä kuvassa on?
- Miksi se on hyvä tai paha kuva?
- Mikä on kuvan viesti sinulle?
- Mistä kuva kertoo?
- Kenen haluaisit näkevän kuvan?
- Mitä ajatuksia tai muistoja kuva herättää?

Lähde: Valokuvaterapeutti Judy Weiser

PASSI ON TÄYNNÄ!

Päivämäärä:

Välipalkinto:

# Taide ja kulttuuri

Etsi, mikä on  
sinulle tärkeää

B

Elokuvat, musiikki, tanssi, piirtäminen, maalaus, teatteri jne. Valitkaa yhdessä omaohjaajan kanssa mieleinen tekeminen.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Vinkki nro 2

Etsi kirjasta, lehdestä tai netistä sinua puhutteleva kuva ja **tee siitä tarina.**

- Mistä kolmesta asiasta kuvassa pidät? Mistä et pidä?
- Mitä kuvasta puuttuu?
- Mitä kuva sanoisi sinulle, jos voisi?
- Nimeä kolme tarvetta, jotka kuvalla on
- Kenelle haluaisit antaa kuvan?
- Mikä on kuvan viesti sinulle?

Lähde: Valokuvaterapeutti Judy Weiser

PASSI ON TÄYNNÄ!

Päivämäärä:

Välipalkinto:



# SPORTTI

TEEMA  
ISSVd

A

**LIIKU! LIIKU! LIIKU!**

Liiku myös (oma)ohjaajan kanssa yhdessä.  
Merkitse passiin liikuntakerrat.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Vinkki nro 1

Liikunnassa monipuolisuus on valttia.  
Montaako eri lajia kokeilit tällä viikolla?

**PASSI ON TÄYNNÄ!**

Päivämäärä:

Välipalkinto:

# Sportti

Etsi, mikä on  
sinulle tärkeää

B

**LIIKU! LIIKU! LIIKU!**

Liiku myös (oma)ohjaajan kanssa yhdessä.  
Merkitse passiin liikuntakerrat.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**PASSI ON TÄYNNÄ!**

Päivämäärä:

Välipalkinto:

# KÄDENTAIIDOT

TEEMA  
ISSVd

Askartele, virkkaa pipo, nikkaroi, ...  
Tee kädentaitoja ja saa niistä suorituksia  
kädentaidot-passiisi.



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Vinkki nro 1

Mieti minkä tavaran voisit itse tehdä ostamisen sijaan - koru, vaate, käytännöesine, koriste-esine, avaimenperä?

**PASSI ON TÄYNNÄ!**

Päivämäärä:

Välipalkinto:

# Kädentaidot

Etsi, mikä on  
sinulle tärkeää

Askartele, virkkaa pipo, nikkaroi, ...  
Tee kädentaitoja ja saa niistä suorituksia  
kädentaidot-passiisi.



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Vinkki nro 2

Etsi Youtubesta tai Googlesta ohjeet käsityölle jonka haluaisit tehdä

**PASSI ON TÄYNNÄ!**

Päivämäärä:

Välipalkinto:

**OMA** \_\_\_\_\_

**TEEMA  
ISSVd**

Tämän passin suorittamiseen saat vapaat kädet.  
Voit miettiä itse teeman tälle passille.  
**Ja ei kun menox!**

**A**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**PASSI ON TÄYNNÄ!**

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Välipalkinto: \_\_\_\_\_

**Oma** \_\_\_\_\_

**Etsi, mikä on  
sinulle tärkeää**

Tämän passin suorittamiseen saat vapaat kädet.  
Voit miettiä itse teeman tälle passille!  
**Ja ei kun menox!**

**B**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**PASSI ON TÄYNNÄ!**

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Välipalkinto: \_\_\_\_\_

# KERTAEDUT

TEEMA  
ISSVd

Sopikaa yhdessä, millaisia etuja voisit saada,  
jotka ovat vain kerran voimassa.

**A**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Vinkki no 1

Omaohjaaja tai muu aikuinen siivoaa siivousalueesi / huoneesi.  
Kyyti, vaikka sinun pitäisi itse kävellä/pyöräillä tai mennä julkisilla.

**PASSI ON TÄYNNÄ!**

Päivämäärä:

Välipalkinto:

# Kertaedut

Etsi, mikä on  
sinulle tärkeää

**B**

Sopikaa yhdessä, millaisia etuja voisit saada,  
jotka ovat vain kerran voimassa.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Vinkki no 2

Tänään ei tarvitse pedata sänkyä.

**PASSI ON TÄYNNÄ!**

Päivämäärä:

Välipalkinto: