

LASTEN JA NUORTEN TREENIOHJELMA

LUKUKUNTOON KESÄKSI

KEVÄÄN HAASTEESSA TREENATAAN LUKULIHAKSIA

- Merkitse treenipassiin suorittamasi tehtävät. Kun olet saanut yhden osion täyteen, voit siirtyä seuraavaan.
- Voit suorittaa treeniohjelman omaan tahtiisi. Ehdit kesäksi hyvin lukukuntoon, kun suoritat esimerkiksi yhden vaiheen joka kuukausi helmikuusta toukokuulle.
- Tee lukutreeniohjelmasta pohjakuntosi mukaisia harjoituksia. Saat huomata, että lukukuntosi nousee kohisten, ja siinä tapauksessa voit siirtyä suorittamaan vaativamman tason tehtäviä.



LUkeMO



ALKUVERRYTTELY

Aloita lukutreeniohjelma pohjakuntosi mukaisilla harjoituksilla. Suorita listasta 1-2 tehtävää.

Aloittelija: Lue yksi sivu, luku tai runo

Perustaso: Lue 15 minuuttia kolmena päivänä viikossa ääneen tai itsekseksi

Himolukija: Lue tutun kirjan jatko-osa tai suosikkikirjailijan kirja

Kaikki: Käy kirjastossa ja lainaa kirja

Kirjaa ylös suosikkilukupaikkasi (sohva, sänky, bussi tms.)

LUKULIHASTREENI

Lukulihastreenissä harjoitetaan lukemiskestävyyttä ja -voimaa. Suorita listasta 2-3 tehtävää.

Aloittelija: Lue kokonainen kirja tai aiemmin aloittamasi kirja loppuun

Perustaso: Lue 30 minuuttia neljänä päivänä viikossa ääneen tai itsekseksi

Himolukija: Lue joka päivä vähän enemmän kuin edellisenä päivänä

Kaikki: Etsi lukemista Lukemosta: lukemo.fi

Kokeile uutta lukupaikkaa

Palautumispäivä: katso kirjan pohjalta tehty elokuva

SYKKEEN NOSTO

Syke nousee lisäämällä lukupainoja ja haastetta harjoitukseen. Suorita listasta 3-4 tehtävää.

Aloittelija: Lue jännittävä kirja

Perustaso: Lue hieman paksumpi kirja kuin ennen

Himolukija: Kokeile uutta kirjallisuuden lajia tai genreä

Kaikki: Kysy lukuvinkkiä kirjastonhoitajalta tai kaverilta

Kerro lukemastasi kirjasta kaverille

Someta lukemastasi kirjasta

Kokoa kirjan tunnelmaan sopiva soundtrack tai soittolista

Palautumispäivä: Kuuntele äänikirja, kuunnelma tai radio-ohjelma kirjasta

Palautumispäivä: Valmista kirjassa mainittua herkkuruokaa

VENYTTELY

Lukulihaksia on tärkeä venyttellä, jotta vetreys ja rentous säilyvät. Suorita listasta 4-5 tehtävää.

Aloittelija: Kirjoita kirjavinkki

Perustaso: Kirjoita novelli tai runo

Himolukija: Kirjoita fanifiktiota suosikkikirjastasi

Kaikki: Haasta kaverisikin tekemään lukukuntotreeniä

Etsi lukuvinkki kirjablogista

Lue runoja, aforismeja tai raapaleita

Valokuvaa tai piirrä runon, aforismin tai raapaleen tunnelma

Rakenna lukupesä

Lue ennen nukkumaanmenoa

LUKUKUNTOON KESÄKSI!