

## 1. joulukuuta

Joulukuun ensimmäisenä päivänä, Oskarin nimipäivänä käymme metsässä valikoimassa aatoksi kuusta.



Otetaan hyvä asento tuolissa. Selkä on irti selkänojasta. Lähdetään kävelemään reippaasti jalkoja nostellen. Hanki on korkea, joten nostelemme jalkoja vielä ylemmäksi. Koska on kylmä, lämmittelemme ojentamalla kädet taakse ja halaamalla sitten tiukasti. Teemme tätä kunnes tulee lämmin.

Huomaamme erinomaisen kuusen. Tarvomme sen luo ja merkitsemme sen sitomalla punaisen nauhan niin korkealle, että varmasti löydämme kuusen myöhemmin. Poimimme havuja mukaamme, tarvitsemme kotiin ja asettelemme havut maahan rappujen eteen. Tömistelemme lumet jaloista ja pyyhkäisemme olkapäät puhtaiksi.

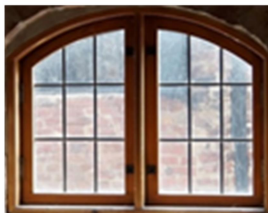
## 2. joulukuuta

Joulukuun toisena, Anelman ja Unelman nimipäivänä otamme tuolissa ensin ryhdikkään asennon.



Selkä on irti selkänojasta ja istutaan tuolin etureunalla. Kädet roikkuvat rentoina sivuilla. Nostelemme hartioita ylös ja laskemme alas rauhalliseen tahtiin. Yhtä aikaa ja vuoroin. Seuraavaksi venytämme käsiä vuorotellen kohti kattoa. Sidomme esiliinan nauhat niskaan ja selän taakse ja aloitamme piparitaikinan kaulimisen. Taikina on suuri. Ojennamme käsiä pitkälle eteen. Painelemme muotilla kuvioita piparitaikinasta. Asettelemme piparit pellille ja työnämme pellin uuniin. Teemme muutaman pellillisen, koska meitä on monta syöjää. Lopuksi puistelemme jauhot olkapäiltä aina vastakkaisella kädellä ja riisumme esiliinan.

### 3. joulukuuta



Joulukuun kolmantena, Merin nimipäivänä aloitamme joulu-siivouksen pesemällä ikkunat.

Pyyhimme oikealla kädellä suurta ikkunaa laajoin pyörivin liikkein.

Sama vasemmalla kädellä.

Kuivaamme ikkunan lastalla ylhäältä alas vuorotellen kummallakin kädelläkin useita kertoja.

Pyyhimme vielä ikkunanpielet alhaalta ylös, yläkarmi, ylhäältä alas ja alakarmi.

Pesemme muutaman ikkunan ja lopuksi pyörittelemme hartioita ympäri molempiin suuntiin.

### 4. joulukuuta

Joulukuun neljäntenä, Airin ja Airan nimipäivänä verryttelemme ensin kurottelemalla käsiä kohti kattoa. Sitten viemme käsiä taakse ja eteen yhteen. Laskemme kädet alas ja pyörittelemme hartioita ympäri molempiin suuntiin. Lähdetään lyömään varpailla tahtia, ensin tasatahtiin ja sitten lopuksi vuorotahtiin. Seuraavaksi varvustamme. Ensin taas tasatahtiin ja sitten vuorotellen. Nyt olemme valmiita päivän moniin toimiin.



## 5. joulukuuta

Joulukuun viidentenä,  
Selman nimipäivänä  
käymme kaupassa.



Valmistaudumme huomisia juhlia varten.

Otetaan hyvä asento tuolissa. Selkä on irti selkänojasta. Lähdetään kävelemään kohti kauppa reippaasti jalkoja nostellen. Kerätään kaupan hyllyiltä tarvittavat ostokset: kurotellaan ylhäältä vuorotellen kummallakin kädellä tavaroita. Lasketaan ne koriin, joka on lattialla jalkojen välissä. Kurotetaan tavaroita myös sivuilta ja pitkältä edestäpäin. Jokunen tavara on myös takaviistossa.

Lähdemme kävelemään kotiin päin jalkoja iloisesti korkealle nostellen.

## 6. joulukuuta

Joulukuun kuudentena, Suomen itsenäisyys-  
päivänä pukeudumme parhaimpiimme.  
Olemme lähdössä itsenäisyyspäivän juhliin.

Kampaamme hiukset huolellisesti vuorotellen  
kummallakin kädellä useaan kertaan.

Kumarrumme muutamaan kertaan  
pyyhkimään ja kiillottamaan juhlakenkiä.  
Asettelemme hatun hyvin päähän  
molemmilla käsillä. Puistelemme vielä tomut  
olkapäiltä ja lähdemme kävelemään  
juhlapaikalle. Hyvää itsenäisyyspäivää!



## 7. joulukuuta

Joulukuun seitsemäntenä, Sampsan nimipäivänä teemme kävelyretken ulos.



Ensin vedämme jalkoihin villasukat ja saappaat. Kurottelemmme ylähyllyltä pipon, huivin ja kintaat. Lähdemme reippaasti jalkoja nostellen kävelysauvat käsissä heiluen liikkeelle. Metsään mennessä siirtelemme oksia sivuun pois edestä. Kurottelemmme kuusesta havuja mukaamme. Kävelemme taas reipasta vauhtia kotiin. Tömistelemme lumet kengistä ja pyyhkäisemme olkapäät puhtaiksi. Sisällä asettelemme havut maljakkoon. Niistä leviää hyvä tuoksu.

## 8. joulukuuta

Joulukuun kahdeksanteena, Kyllikin päivänä leivomme. Sidomme esiliinan: solmut niskaan ja



vyötärölle taakse. Kurotamme ylhäältä kulhon ja mitan. Emme meinaa ylettyä. Joudumme kurottamaan kaksi kertaa molemmilla käsillä. Venytämme eteenpäin ottaessamme pienempiä välineitä laatikosta. Rikomme kuusi munaa kuppiin ja heitämme kuoret roskeen vuorotellen kummallakin kädellä. Lisäämme sokerin ja sekoitamme. Sitten jauhot ja sekoitetaan toisella kädellä. Työnnämme vuoan uuniin. Korjaamme sen asentoa kurottamalla eteenpäin. Noukimme pudonneet munankuoret ja muut roskat vuorotellen kummallakin kädellä ja laitamme ne sivuilla oleviin roskakoreihin. Avaamme essun nauhat. Puistelemme jauhot vaatteiltamme.



## 9. joulukuuta

Joulukuun yhdeksäntenä, Annan ja Annelin nimipäivänä käymme ostamassa joulukortit kaupasta. Ensin vedämme jalkoihin villa-



sukat ja saappaat. Kurottelemme ylähyllyltä pipon, huivin ja kintaat. Lähdemme reippaasti jalkoja nostellen, kävelysauvat käsissä heiluen liikkeelle. Kurottelemme kortteja telineeltä ylhäältä, keskeltä ja alhaalta vuorotellen kummallakin kädellä. Muutama kortti putoaa lattialle ja poimimme ne ylös. Kävelemme nopein askelin kioskille ostamaan postimerkit. Joudumme jonottamaan, joten lämpimiksemme tömistelemme jalkoja ja heilutellemme käsiä. Postimerkit saatuamme kävelemme kotiin. Rapulla hankaamme jaloista lumet hakoihin laahaamalla jalkoja eteen- ja taaksepäin. Sisällä lämmittelemme lyöden varpailla ja kantapäillä tahtia lattiaan sekä laittamalla käsiä nyrkkiin ja auki.

## 10. joulukuuta



Joulukuun kymmenentenä, Jutan nimipäivänä

nousemme rappuja yläkertaan.

Kaivamme kaapin ylähyllyltä kaksin käsin kurotellen jouluvalot. Emme heti löydä oikeaa laatikkoa. Joudumme kurottelemaan useampaan kertaan ylöspäin. Alas päästyämme huomaamme, että varalamput unohtuivat. Kiipeämme siis uudelleen ylös ja kurottelemme ylähyllyltä oikean laatikon. Vedämme saappaat jalkaan ja pipon päähän. Ulkona kurottelemme joka puolelle kuusta, ylös, alas ja sivuille moneen kertaan, kun asettelemme jouluvaloja paikoilleen. Sisälle päästyämme asetumme keinutuoliin ja keinuttelemme eteen- ja taaksepäin kuusen valoja ihailen. Radiosta tulevan musiikin tahtiin lyömme varpailla ja kantapäillä tahtia.

## 11. joulukuuta



Joulukuun 11. Tatun ja Tanelin päivänä leivomme pullaa. Sidomme eteemme esiliinan, solmut niskaan ja vyötärölle taakse. Kurotamme kaapista kulhon ja mitan. Joudumme kurottamaan kaksi kertaa molemmilla käsillä. Venytämme eteenpäin ottaessamme pienempiä välineitä laatikosta. Rikomme neljä munaa kuppiin. Heitämme kuoret ros kiin vuorotellen kummallakin kädellä. Kaadamme joukkoon loput aineet ja sekoitamme ensin oikealla ja sitten vasemmalla kädellä. Lisäämme jauhot. Vaivaamme vasemmalla ja oikealla kädellä vuorotellen. Taikinan noustua leivomme pyöreitä pullia vuorotellen kummallakin kädellä. Lykkäämme pullat uuniin. Noukimme pudonneet munankuoret ja muut roskat vuorotellen kummallakin kädellä ja laitamme ne sivuilla oleviin roskiksiin. Lopuksi avaamme esiliinan nauhat ja puistelemme jauhot vaatteiltamme.

## 12. joulukuuta



Joulukuun 12. Tuovin päivänä viemme joulukortit postiin. Ensin vedämme jalkoihin villasukat ja saappaat.

Kurottelemme lähyllyltä pipon, huivin ja kintaat. Lähdemme reippaasti jalkoja nostellen kävelysauvat käsissä heiluen liikkeelle. Saavumme postilaatikoille. Sen eteen onkin aurattu iso lumikinos. Työnnämme kortit postilaatikkoon yksitellen kurotellen vuorotellen kummallakin kädellä. Pari korttia putoaa maahan ja noukimme ne ylös. Kävelemme kotiin jalkoja lumihangessa korkealle nostellen. Sisään mennessä tömistelemme lumet jaloista ja puistelemme harteilta lumet alas vuorotellen molemmin käsin.

## 13. joulukuuta

Joulukuun 13. Seijan nimipäivänä lähdemme katso-  
maan Lucia-kulkuetta.



Ensin vedämme jalkoihin villasukat ja saappaat. Kurottelemmme ylähyllyltä pipon, huivin ja kintaat. Lähdemme reippaasti jalkoja nostellen kävelysauvat käsissä heiluen liikkeelle. Perille päästyämme kättelemme tuttuja ojentaen kättä pitkälle eteenpäin. Tuttuja on paljon, joten kättelemme vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä. Lucia-kuoron musiikin tahtiin lyömme varpailla ja kantapäillä tahtia. Keinuttelemmme itseämme puolelta toiselle.

Kotiin lähtiessä vilkutamme vielä kaikille tutuille vuorotellen kummallakin kädellä. Raikkaassa talvisäässä kävelemme kotiin.

## 14. joulukuuta

Joulukuun 14. Joukon nimipäivänä ruokimme pihalla käyvät linnut. Kurottelemmme



ylähyllyltä talipallot. Laitamme ne koriin lattialle. Ulkona on kylmä. Vedämme jalkoihin villasukat ja saappaat. Kurottelemmme ylähyllyltä pipon, huivin ja kintaat. Astelemme pihamaalle. Puutarhan puolella on umpihanki. Menemme ripustamaan talipalloja omenapuihin. Nostelemme jalkoja korkealle. Ripustamme 12 talipalloa vuorotellen kummallakin kädellä kurotellen. Kävelemme liiteriin hakemaan kauraa. Kierrämme ympäri pihaa täytäten pari lintulautaa. Tähyilemmme pihapuihin, näkyykö lintuja. Sisään mennessä tömistelemme lumet jaloista ja puistelemme hartioilta lumet vuorotellen kummallakin kädellä.

## 15. joulukuuta

Joulukuun 15. Heimon nimipäivänä lähdemme jouluostoksille.



Ensin vedämme jalkoihin villasukat ja saappaat. Kurottelemme ylähyllältä pipon, huivin ja kintaat. Lähdemme reippaasti jalkoja nostellen kävelysauvat käsissä heiluen liikkeelle.

Poimimme paljon sopivia lahjoja hyllyiltä, ylhäältä, alhaalta, sivuilta ja laitamme ne edessä oleviin kärryihin. Kaupassa on kuuma, pyyhimme hikeä otsalta vuorotellen kummallakin kädellä. Kuivaamme hikeä niskastakin vuoroin kummallakin kädellä.

Kävelemme kotiin ja sisään mennessä tömistelemme lumet jaloista. Kädet ovat ostosten kantamisesta aivan puutuneet, joten ravistelemme niitä rennosti.

## 16. joulukuuta

Joulukuun 16. Aulin ja Aadan päivänä teemme lumitöitä. Vedämme jalkoihin villasukat ja saappaat. Kurottelemme ylähyllältä pipon, huivin ja



kintaat. Ulkona lapioimme pihapolun auki vajaan. Lapioimme lunta polun molemmille puolille. Otamme vajasta lumikolan. Työnnämme lumia pihan sivuille. Työn touhussa tulee hiki, joten pyyhimme hikeä otsalta vuorotellen kummallakin kädellä. Naapurikin tulee paikalle juttelemaan ja samalla keinuttelemmme varpaille ja kantapäille. Tömistelemme jalkoja lämpimiksemme sekä heiluttelemmme käsiä eteen ja taakse. Sisälle päästyämme lämmitämme kylmiä käsiä viemällä sormia suoraksi ja nyrkkiin.



## 17. Joulukuun 17.

Raakelin päivänä pake-  
toimme lahjoja.

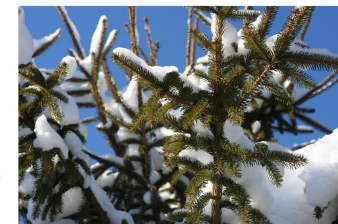


Kiipeämme hakemaan vintistä lahjapaperia ja narua. Sitä löytyy useampi rulla ylähylyltä kurottelemalla.

Leikkaamme ensin valmiiksi monta palaa lahjapaperia (työnnä vuorotellen kumpaakin kättä eteenpäin leikaten). Otamme lahjat yksitellen ylähylyltä ja käärimme paperiin. Kiedomme lahjanauhan ympärille ja vedämme pitkät nauhanpäät saksilla kauniille kiharalle. Näperrämme sormin nauhat kauniiksi ruusukkeeksi. Laitamme valmiin paketin maassa olevaan koriin. Miten paljon onkaan tullut hankituksi lahjoja, koska paketteja pitää tehdä monta.

## 18. joulukuuta

Joulukuun 18. Aapon ja Ramin päivänä lähdemme hakemaan metsästä kuus-



ta. Ensin vedämme jalkoihin villasukat ja saappaat. Kurottelemme taas pipon, huivin ja kintaat. Ulkona on satanut ja kokeilemme liukkautta liu'uttamalla jalkoja eteen- ja taaksepäin. Lähdemme reippaasti jalkoja nostellen liikkeelle. Hanki hankaloittaa kul-  
kua. Nostelemme jalkoja kovinkin korkealle. Löydämme aiemmin valitun kuusen. Raviste-  
lemme siitä lunta pois vuoroin kummallakin kädellä. Tallaamme lunta kuusen juurella. Kumarrumme sahaamaan molemmin puolin runkoa. Tartumme kuuseen. Vedämme sitä vuorotellen kummallakin kädellä kunnes pääsemme pihaan. Jätämme kuusen vajaan odottamaan aattoja ja menemme sisään kuuntelemaan joulumusiikkia. Varpaat ja kantapäät lyövät tahtia.

## 19. joulukuuta

Joulukuun 19. liron ja lisäkin päivänä lähdemme katsomaan tierna-poikaesitystä.



Vedämme jalkoihin sukat ja saappaat. Kurottelemmme ylähylyltä pipon, huivin ja kintaat. Ulkona on potkukelkkakeli. Liu'uttelemmme jalkoja eteen- ja taaksepäin. Kurottelemmme kaula pitkänä puolelta toiselle tähyillen tuttuja. Heilutamme tutuille vuoroin kummallakin kädellä. Ilma on kylmä. Tömistelemmme jalkoja lämpimiksi ja heilutamme käsiä puolelta toiselta. Lyömme käsiä yhteen ja teemme halausliikettä pysyäksemme lämpiminä. Esi-tyksen jälkeen potkuttelemme kotiin. Teemme potkuja molemmille sivuille. Perillä tömistelemmme jalkoja ja puistelemmme harteilta lumet vuorotellen molemmin käsin. Lämmittelemme viemällä sormet nyrkkiin ja auki.

## 20. joulukuuta

Joulukuun 20. Benjami-  
nin ja Kerkon päivänä  
lähdemme laulamaan



kauneimpia joululauluja. Vedämme jalkoihin villasukat ja saappaat. Kurottelemmme ylähylyltä pipon, huivin ja kintaat. Lähdemme reippaasti jalkoja nostellen kävelysauvat käsissä heiluen liikkeelle. Lunta on tuprutanut paikoin nietoksiksi asti, joten joudumme nostelemaan jalkoja korkealle. Jäämme istumaan penkin päähän. Ohitsemme pujottelee moni keskemälle. Saamme nostaa takapuolta ylös monen monituista kertaa käsiä polviin tukien. Alussa jaetaan lauluvihot. Ojentelemme niitä pitkälle eteen ja molemmille sivuille vuorotellen kummallakin kädellä. Musiikin rytmissä lyömme varpailla ja kantapäillä tahtia. Hyräilemmme vielä kotimat kallakin.

## 21. joulukuuta

Joulukuun 21. Tuomaksen ja Tomin päivänä teemme joulusiivouksen.



Käärimme matot rullalle ja heitämme ne telineelle. Hakkaamme mattoja vuorotellen kummallakin kädellä. Harjaamme niitä vielä pitkin vedoin ylhäältä alas kummallakin kädellä yhtä aikaa ja vuorotellen kummallakin kädellä. Nostelemme isommat roskat ja irtotavarat lattialta. Imuroimme pitkin vedoin vasemmalta ja oikealta. Pyyhimme pölyjä isoilta pöydiltä oikealla ja vasemmalla kädellä. Kiilotamme peilit. Hankaamme jalalla lattiasta pinttyneitä tahroja, sekä oikealta että vasemmalta puolelta. Lopuksi on mukava istahtaa keinutuoliin ja joulumusiikin tahtiin keinutella eteen- ja taaksepäin - sivuillekin. Lyömme varpailla ja kantapäillä tahtia.

## 22. joulukuuta

Joulukuun 22. Raafaelin päivänä vedämme jalkoihin villasukat ja saappaat.



Kurottelemme ylähyllältä pipon, huivin ja kintaat. Tänään haemme takkapuita. Ulkona kokeilemme onko liukasta: liuutamme jalkoja sivuille vuorotellen kummallekin puolelle. Kävelemme liiteriin polvia korkealle nostellen. Oven edessä on lunta. Joudumme hiukan lapioimaan sitä molemmille puolille. Ovi on tiukka. Kiskaisemme sitä napakasti usean kerran vuorotellen kummallakin kädellä. Kurottelemme vuorotellen kummallakin kädellä puita korkean pinon päältä lattialla olevaan koriin. Sytykepuut ovat loppu. Teemme kirveellä niitä lisää. Puu on sitkeää. Iskemme kädet yhdessä. Kannettuamme puut sisälle pyörittelemme olkapäitä ympäri molempiin suuntiin. Ravistelemme rennosti käsivarsia.

## 23. joulukuuta

Joulukuun 23. Sennin päivänä käymme hautausmaalla sytyttämässä kynt-



tilöitä. Kurotteleme kaapin perältä monta kynttilää ja tikkuaskin. Muistamme, että hautalyhdyt ovat vintissä. Kapuamme hakemaan niitä. Kevein, nopein askelin tulemme alakertaan. Vedämme jalkoihin villasukat ja saappaat. Kurotteleme ylähyllältä pipon, huivin ja kintaat. Kävelemme reippain askelin hautausmaalle. Tasoitamme lunta hautakiven edestä vuorotellen kummallakin kädellä. Laskemme lyhdyn maahan ja laitamme kynttilän sen sisään. Pyyhimme lumet kiven päältä molemmilla käsillä. Pitkät vedot sivusuunnassa, jotta lumikerros saadaan pois. Käymme vielä kolmella haudalla ja teemme saman kaikissa paikoissa. Ajatuksiin ja muistoihin vaipuneena kävelemme kotiin pitkin rauhallisin askelin.

## 24. joulukuuta

Joulukuun 24. Aatamin ja Eevan päivänä koristelemme kuusen. Ensin kapuamme hakemaan vintiltä joulukoristeet. Laatikoita on kaksi, joten



käymme vintillä kahteen kertaan. Askeleet ylös ovat korkeat, mutta alas tulemme nopein askelin. Laitamme latvatähden kaksin käsin ylös. Kiedomme hopeanauhoja kuusen ympärille vuorotellen kummallakin kädellä. Oksille ripustamme vuosien saatossa jo hiukan kolhiintuneita koristeita: palloja, lasten tekemiä tonttuja ja enkeleitä. Laitamme koristeita ylös, alas, oikealle ja vasemmalle. Kun kuusi on koristeltu, viemme tyhjät laatikot vinttiin. Istuudumme keinuttelemaan keinutuoliin joulumusiikin tahtiin, eteen taakse ja sivuille. Varpaat ja kanta-päätkin lyövät tahtia musiikin mukaan. Joulukuun 24. Joulukuun 24. Aatamin ja Eevan päivänä koristelemme kuusen. Ensin kapuamme hakemaan vintiltä joulukoristeet. Laatikoita on kaksi, joten



## LIKUNNALLISEN JOULUKALENTERIN KÄYTTÖVINKKEJÄ

- Tulosta kortit.
- Jos mahdollista laminoi ja leikkaa sitten kortit irti.
- Käytä muiden joulukalenterien tapaan yksi kortti joulukuun jokaisena päivänä jouluaattoon asti.  
Tee näistä pienistä verryttelyistä päivittäinen rutiini ottamalla kortit esille samaan aikaan päivästä.
- Kalenterissa on tarinan runko. Sitä voi täydentää lisäämällä tuttuja asioita kuten: Kävelemme Koivukatua pitkin. Kaupunginjohtaja Lahtinen tulee vastaan ja heilutamme hänelle. Valitsemme kaupan hyllyltä meille jokaiselle mieleisiä herkuja Railille Domino-keksipaketti, Eerolle kettukarkkeja... Pentti, mitä otetaan sinulle?
- Korttien toiseen ylänurkkaan voi painaa rei'ittäjällä reiän ja kiinnittää kortit toisiinsa avainrenkaalla tai narulla. Silloin nippua voi säilyttää näkysällä jossakin koukussa tai naulassa ja ne pysyvät yhdessä.
- Kortit voi myös liittää suureen seinäkalenteriin, joka teipataan seinälle A4-arkeista niin, että näkyvissä on isot numerot 1-24 ja ehkä jokin jouluinen tai talvinen kuva ja jokaisen paperin toisella puolella, piilossa on sen päivän jumppa ja jokin mukava tekeminen tai sananlasku tai päivän yllätys. Ideoita löytyy Vahvikkeen laatikoista [www.vahvike.fi](http://www.vahvike.fi). Ajankohtaisia teemoja on Vuodenaikakalenterissa, jonka linkit löytyvät Vahvikkeen yläreunasta.