



Mylläriin

BY
HELSINKI
MILLS

Suuria tunteita



Aurinko lämmitti Ohran nenänpäätä. Sauvojen lenkit oli kiristetty, hiihtopuku viritetty ja sukset liukuivat lumen pinnalla juuri niin kuin pitikin. Numerolappukin oli kiinnitetty hakaneuloilla rintaan ihan kuin oikeissa kilpailuissa. Pieni jännitys vilisti vatsanpohjassa. Pian hän ampaisi ladulle.

Ohra naulitsi keskittyneen katseensa latuun. Jossain täällä olivat myös Vehnä ja Kaura odottamassa omaa starttiaan. Ruis ja Vilja eivät kisailusta välittäneet. He olivat luvanneet tulla katsomoon jänisräikkien ja sumutorvien kanssa kannustamaan. Olisi mahtavaa päästä tekemään onnistunut suoritus kaikkien katsojien edessä, olihan tätä hetkeä odotettu syksystä saakka.

Starttissummeri kajahti ja hiihtäjät säntäsivät matkaan Ohra etunenässä. Hän oli aina ollut kova hiihtäjä. Hän tunsu jokaisen lihaksensa jännittyvän lykkiessään vauhtia ladulla. Sukset suhisivat ja sauvat narskahtivat lumeen jokaisella työnnöllä. Vauhti kiihtyi. Ohra nautti, sillä vauhtia hän rakasti.

Latu tuntui turvalliselta. Ohra oli harjoitellut sillä monta kertaa ja tunsu reitin kuin oman urheiluvarustekaappinsa. Siellä kaikki oli aina moitteettomassa järjestyksessä, vaikka muuten Ohra välillä saattoikin olla hiukan hajamielinen. Oli helppo pitää huolta sellaisesta, mikä oli itselle tärkeää. Muulla ei ollut niin väliä.

Matkan edetessä joukko alkoi hajaantua, mutta Ohra johti kilpailua. Vielä olisi edessä yksi iso ylämäki, sen jälkeen tiukka lasku maalisuoralle, loppukiri ja voittaja olisi selvillä.





Ohra terästäytyi ja lähti nousemaan määrätietoista haarakäyntiä kohti mäen lakea. Silloin se tapahtui. Hanska alkoi tuntua hikiseltä ja ote lipesi sauvasta. Ohra horjahti ja yritti säilyttää tasapainonsa. Ei onnistunut. Hän tuuskahti lumeen ja sauva kieri mäkeä alaspäin. Ohran ei auttanut muu kuin laskea varovasti sitä hakemaan.

Juuri, kun hän oli saanut sauvan käteensä ja lähdössä nousemaan mäkeä uudelleen, hän näki Kauran pipon lähestyvän kumpareen takaa. Nyt oli kiire. Kauralla oli kova loppukiri, eikä hän takuulla antaisi yhtään periksi. Ohran pitäisi laittaa kaikki likoon voittaakseen kisan.

Ohra kiipesi, minkä ehti, mutta Kaura saavutti häntä koko ajan. Hanskat tuntuivat vieläkin ilkeiltä ja mikä suksiakin nyt vaivasi, kun ne koko ajan lipsuivat, vaikka äsken olivatkin tuntuneet aivan täydellisiltä? Mäen päällä kaksikko oli jo aivan rinnakkain. Ja vielä mitä! Kaura onnistui valitsemaan laskuun nopeamman ladun ja laski jo muna-asennossa täyttä päätä kohti maalisuoraa. Ohra hermostui. Kaura oli saatava kiinni. Kaura kaartoi mutkasta kohti loppusuoraa ja Ohra seurasi aivan hänen kannoillaan. Nyt piti lykkiä niin kovaa kuin ikinä pääsi. Miksi Kauran meno näytti niin kevyeltä? Ei hän voinut olla Ohraa parempi, olihan tämän pitänyt olla Ohran näytös! Korvissa kaikuivat kannustajien huudot. Siellä Ruis ja Viljakin kannustivat heitä. Mutta miksi Kauraakin, kun Ohra halusi olla paras?! Ei ollut reilua. Pian hän kyllä saisi Kauran kiinni.

Kaksikko lähestyi maaliviivaa tasatyöntöä rinta rinnan. Ohra pinnisti kaikki voimansa, sulki silmänsä, venytti jalkansa yli maalilinjan ja kaatui uupuneena maahan. Samassa yleisö tuntui räjähtävän vielä suurempaan metakkaan. Hän voitti! Voittiko? Ohra avasi silmänsä ja vilkaisi ympärilleen. Juuri samaan aikaan Ruis ja Vilja syöksyivät halaamaan Kauraa. Kaura oli voittanut koko typerän, turhan kisan.

Samaan aikaan, kun Kaura pomppi riemusta, Ohra potki sukset jalastaan ja paiskasi ne sivuun. Hän ei hiihtäisi enää ikinä. Ei koskaan ikinä enää. Hanskojen vika. Ja huonojen suksien. Hiihto oli tyhmää. Ja hiki oli tyhmää. Aivan kaikki oli tyhmää. Ohra marssi suorinta reittiä ulos maalialueelta ja viskoi tavaroita mennessään. Kyyneleet kihosivat silmiin harmituksesta.

Kisan päätyttyä oli vuorossa mitalien jako. Kaura ja kolmanneksi tullut hiihtäjä odottelivat jo palkintopallin luona, mutta Ohraa ei näkynyt missään. Vehnä oli vasta hetki sitten saapunut posket punaisena maaliin. Hitaasti hän oli edennyt, mutta

tyytyväisenä siitä, ettei ollut kaatunut matkalla kertaakaan. Hän päätti lähteä etsimään Ohraa.

Ohra istui pukuhuoneessa kädet puuskassa.

- Ohra, palkintojenjako alkaa, tule pian, huikkasi Vehnä.

- En tule! En varmasti ikinä tule! Koko typerä kisa saa minun puolestani olla. Minä menen kotiin, huusi Ohra itkunsekaisella äänellä.

- Mennään nyt. Minä ainakin haluan nähdä teidät molemmat siellä. Olitte Kauran kanssa ihan ylivoimaisia! Kaikki ovat ihan sekaisin siitä, miten hienosti hiihditte! Minä en ikinä pääsisä niin lujaa kuin te, ihasteli Vehnä.

- Oikeastiko? Ihanko tosi ylivoimaisia? kysyi Ohra.

- No kyllä, tule nyt pian, tolkutti Vehnä ja tarttui Ohraa kädestä.

Yleisö odotti malttamattomana saadakseen nähdä kisan voittajat palkintopallilla. Kuuluttaja kutsui ensin kolmanneksi tulleen, sitten Ohran ja viimeiseksi Kauran. Kukin kiipesi vuorollaan omalle paikalleen. Kuinka hienolta lopulta tuntuikaan nousta palkintopallille muiden huutaessa raikuvia kannustushuutoja. Ohra katsoi ympärilleen ja vilkutti ujosti. Ruis ja Vehnä vilkuttivat takaisin. Kaura halasi Ohraa ja veti tämän viereensä korkeimmalle korokkeelle. Meteli huumasi korvia ja kaiuttimista raikasi reipas musiikki, nenässä leijui nuotiotulen tuoksu. Tuntui siltä, että olisi voinut tehdä melkein mitä vain. Kaura hymyili. Ohrakin huomasi hyppivänsä riemusta. Oli tämä sentään aikamoinen päivä!



Unelmien päivä

Ohralle unelmien päivä oli osallistuminen hiihtokilpailuun. Jokaisella meistä on kuitenkin omanlaisemme unelmat, jotka voivat olla kaikilla erilaisia.

Mieti yhdessä vanhemman kanssa,

mistä sinä haaveilet?

Millainen olisi sinun unelmiesi päivä.

Mitä tekisit?

Kenen kanssa?

Mitä söisit?

Suunnitelkaa yhdessä kiva päivä ja toteuttakaa se.

Kannustetaan kaveria!

Piirrä kannustuslippu tai kirjoita kannustushuuto kaverille.

Tunneomaistaisia:

ONNISTUMINEN & EPÄONNISTUMINEN

Onnistuminen ja epäonnistuminen ovat suuria tunteita. Onnistuminen on sitä, että kokee osaavansa tai pystyvänsä johonkin, saavuttaa jotain, mitä on halunnut ja saa ehkä siitä vielä kehujakin. Epäonnistuminen taas on sitä, että odotukset ja todellisuus eivät kohtaa. Kokee olevansa huono ja olo tuntuu kurjalta, ehkä surulliselta ja vihaiseltakin. Kummatkin tunteet kuuluvat elämään ja niitä tulee vastaan aina silloin tällöin.

Miltä onnistuminen tuntuu?

Missä sinä olet onnistunut?

Missä olet hyvä?

Missä haluaisit olla hyvä?

Miten sinusta voisi tulla hyvä siinä, missä haluat?

Oletko joskus epäonnistunut?

Miltä epäonnistuminen sinusta tuntuu?

Miten epäonnistumisen tunnetta voi helpottaa?

Liikkuminen vaatii energiaa

Jotta jaksaa touhuta reippaasti kaikissa päivän puuhissa ja kasvaa isoksi, tarvitaan paljon energiaa. Sitä saa ihan tavallisesta ruuasta. Säännöllinen syöminen on tärkeää joka päivä, mutta varsinkin, jos tykkää harrastaa paljon liikuntaa.

Yksi hyvistä energianlähteistä on kuitu, jota saa vaikka leivästä, puurosta, myslistä ja muroista. Parasta on, kun kuidunlähde on valmistettu kotimaisesta täysjyväviljasta, jossa on kuitua vähintään 6 grammaa jokaista 100 grammaa kohti.

Etsi kuvasta hyvät kuidun lähteet.

