



Vanhemmuus voimavarana: Arjen liikuttavat valinnat - harjoitus

Menetelmä: Liikunta.

Tavoitteet: Löytää arjesta voimavaroja, jotka toimivat vahvuuksina muillakin elämän osa-alueilla. Herättää ajatuksia osallistujien omasta arkiliikumisesta yksin/yhdessä lapsen kanssa ja liikunnan positiivisista vaikutuksista. Lisätä tietoisuutta aikuisten liikkumissuosituksista sekä lasten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista.

Kesto: n. 15 min.

Ryhmäkoko: Ryhmäkoko tulee suhteuttaa varattuun tilaan, muuten ei ole tarvetta rajata osallistujamäärää.

Materiaalit: Tutustu aikuisten liikkumissuosituksen täältä:

<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>.

Tutustu varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukseen täältä:

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>.

Tila: Riittävästi vapaata tilaa sisällä tai ulkona.

Muuta: Ohjaajan on hyvä perehtyä etukäteen aikuisten liikkumissuosituksiin ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukseen, jotta väittämiä esittäessä kertoa myös faktaa asian ympärille.

Toteutus:

1. Ohjaaja havainnollistaa käytettävässä tilassa ”kyllä – ei” -janan.
2. Ohjaaja esittää väittämiä liikunnasta. Osallistuja pohtii ohjaajan esittämiä väittämiä menneeseen muutama viikkoon peilaten. Osallistuja liikkuu ”kyllä – ei” -janalla siihen kohtaan, joka kuvaa parhaiten hänen tilannettaan. Ohjaaja voi vaihdella liikkumissuosituksia.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



erityisesti silloin, kun lapset ovat mukana harjoitteessa, jotta janalla liikutaan yhdessä lasten kanssa. Eri liikkumistyyplejä voivat olla mm.:

- kävellen
- hyppien
- karhunkäynti
- rapukävely lapsi sylissä
- tuplakävely

Muutamia esimerkkejä ohjaajan väittämiksi:

- saan kevyttä liikuntaa päivittäin
- käytän rappusia hissien sijaan
- teen vaunulenkkejä
- olen kehittänyt lihaskuntoa
- liikun mieluummin kävellen kuin autolla
- minulle on tullut kunnon hiki viimeisen viikon aikana liikkuesssa
- liikumme koko perhe yhdessä
- liikun ilman lapsia esim. yksin tai kavereiden kanssa
- olen/olemme hyödyntäneet lähimetsää liikkumiseen
- tiedän missä sijaitsee kotimme lähin leikkipuisto
- olen venytellyt
- vältän tietoisesti pitkiä istumisjaksoja
- herään virkeänä
- tarjoan tietoisesti lapselleni liikunnallisia virikkeitä