



## Vanhemmuuden variaatiot: Hyvän mielen noppa -harjoitus

**Menetelmä:** Liikunta.

**Tavoitteet:** Löytää perheelle yhteistä tekemistä, joka tuottaa hyvää mieltä ja iloa.

**Ryhmäkoko:** Perhe.

**Materiaalit:** Tehtäväkortin pohja, kaksi tyhjää maitopurkkia, sakset, maalarinteippiä tai muuta vahvaa teippiä sekä tusseja.

**Muuta:** Voidaan toteuttaa ryhmäohjauksessa kotitehtävänä tai yksilöharjoituksena.

**Toteutus:**

1. Molempien maitopurkkien alaosat leikataan irti siten, että pohjan jälkeen sivuille jää reunoja jäljelle sen verran, että kaksi pohjaa työntämällä vastakkain ne muodostavat neliön. Maitopurkin pinta teipataan piiloon ja jokaiselle sivulle piirretään nopan silmäluvut.
2. Tehtäväkorttiin pohditaan yhteensä kuusi tekemistä, jotka tuottavat hyvää mieltä omalle perheelle. Asiat listataan kukin yhdelle numerolle.
3. Harjoitus aloitetaan heittämällä noppaa. Tehtäväkortista katsotaan silmälukua vastaava tekeminen ja toteutetaan se yhdessä.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

Esimerkki tehtäväkortista:

Hyvän mielen noppa

Näistä tulee hyvä mieli :)

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

