



Iloa ja innostusta perheliikuntaan

Terveysteen liittyyviä taitoja opitaan kaiken ikäisenä

Minä olen arvokas ja hyvä.
Haluan pitää huolta itsestäni.

Syöminen



Liikunta



Lepo



Perhearki



Keho



Neuvokas perhe ydin: Hyvän näkemisen voima

Supervoima: Huomaa hyvä !!

- Kehu, kannusta ja kiitä – oppiminen tapahtuu myönteisten tunteiden aikana
- Myönteinen ilmapiiri ja yhdessä toimiminen



Liikkuminen ja perhearki



- 5 min parempi kuin ei mitään
- Arkiliike – välimatkat arjessa pyöräillen ja kävellen
- Anna lapsen loistaa, olla parempi kuin aikuinen 😊
- Tarjoile monenlaisia kokemuksia (jousiammunnasta voimailuun)
- Jokainen vanhempi voi olla hyvä liikuntakasvattaja
- Vanhemmuus on maratonmatka!



Olohuonesirkus -videot:



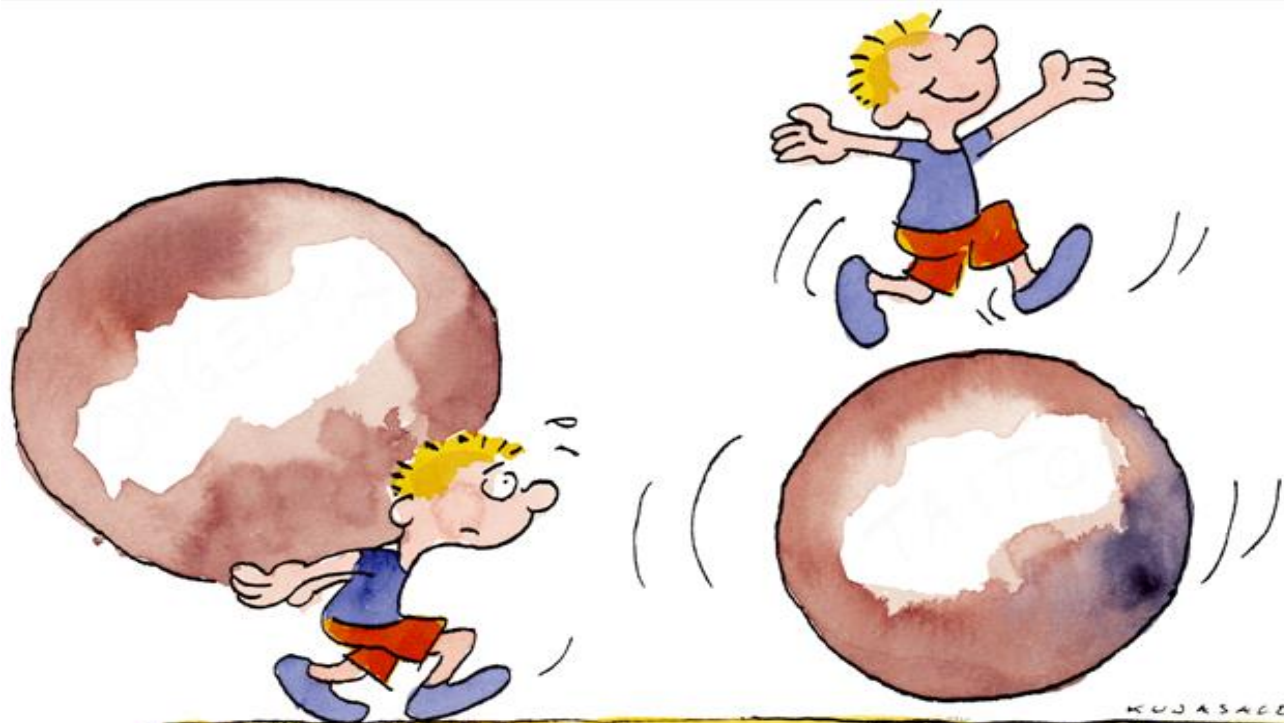
- 32 kpl
- helposta-
- vaikeampaan
- ilman välineitä
- temppuillaan
- yhdessä
- läheisyys
- sopii "iltahepuliin"

Meillä saa leikkiä-videot:



**Temppurata,
Ilmapallotennis,
Patjatemput,
Kepparirata,
Hyppynaru
sisällä,
Palloillaan
kotona.**

Haasteiden kääntäminen taidoiksi



"Ville ei osaa pelata pallopelejä"

"Ville harjoittelee pallotaitoja"



Vauvasirkus-videot:



**Pusupunnerrus
Lakanakeinu
Lentokone
Hauska sivukyykky
Lantion nosto ym.**

Seikkaile metsässä-videot:



**Risumaja
Ötökkäpurkki
Metsäparkour
Kasvot metsässä
Luonnon aistiminen**



MÖYRY
SCOOT

UUDET HAUSKAT
TRIKKAUS-
TEMPPU VIDEOT:

[neuvokasperhe.fi/
trikkaus/](https://neuvokasperhe.fi/trikkaus/)

Näyttävä, potkuja ja
akrobatiaa yhdistävä laji

KOKEILE JA INNOSTU 😊

© Neuvokas perhe on osa Sydänliiton toimintaa



POP 360

Lisäksi mm:



Hauska eläinjooga

**Pyöräilyvideot
-opetus
-pyöräleikit
Pimeän ja määrän
ajan ulkoleikit**

Eväsretket

Läsnäolotaidot ja oma keho



- Millainen minä olen, Miltä kehoni tuntuu, Millaisia ajatuksia minussa liikkuu
- Suhde omaan itseensä ja kehoon on keskeistä kaiken oppimisen kannalta
 - >itseä arvostava ja hyväksyvä suhde pienestä pitäen
- Vahvuus-sanat tutuiksi
- Mindfulness ja rauhoittumisen taidot

Minä olen



Nimi _____

Päivä _____



ystävällinen

hyvä puhumaan

vauhdikas

hyvä kuuntelija

sinnikäs

luova

hyvä innostumaan

luotettava

rehellinen

vahva

hyvä oppimaan

rohkea

hauska

harkitseva

utelias

hyvä toimimaan ryhmässä

huumorintajuinen

Ympyröi sinua kuvaavat sanat



Kehoni



Nimi _____

Päivä _____



Kun katson peiliin, sieltä näkyy...

Minä olen taitava monessa asiassa, esimerkiksi...

Jalkani osaavat esimerkiksi...

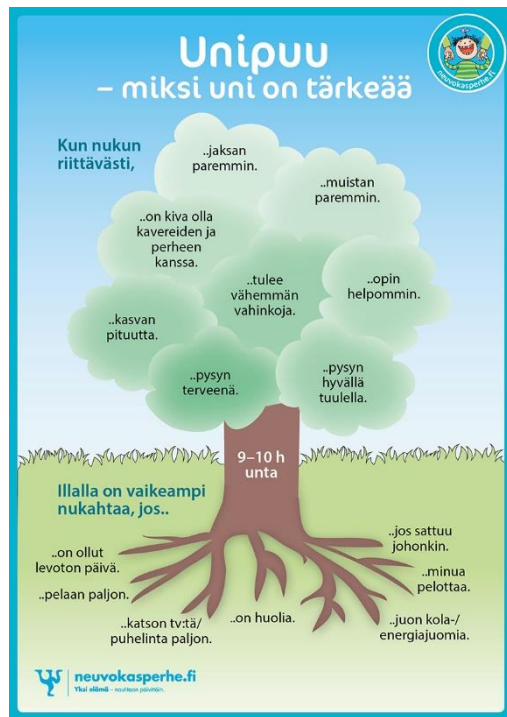
Käteni ja sormeni ovat hyviä...

Hauskin kohta, josta pidän itsessäni...

Piirrä oma kuvasi



Minä olen hyvä ja ainutlaatuinen. Minä olen minä.



- Rentoutus lapselle –luettava teksti pienelle lapselle
- Mindfulness harjoitus lapselle ja aikuiselle –äänite
- Lapsen unihaasteet – vinkkejä vanhemmille
- Tietoa lapsen unesta
- Unipuu-juliste ja värityskuva (Tulostettava)



- Ruutusopimus perheille (mallisivu ja täytettävä pohja)
- Peliaika –tehtäväsivu, kerätään kotitöistä suorituksia ja ansaitaan peliaikaa
- Miten suojautua viriketulvalta-artikkeli
- Klik-tehtäväsivu

neuvokas
perhe



Esimerkki:

Meidän perheen ruutusopimus

- Ma ja to pelittömät päivät
- Tv-aikaa 1 tunti illalla
- Ruokapöytään ei tuoda kännyköitä
- Puhelimet yöpyvät eteisen pöydällä



Neuvokas perhe on osa Sydäneliiton toimintaa

sydän
ELIITTI



Aina, kun perhe kohdataan:

1. Teidän perheen vahvuus / ilonaihe 😊. Missä olette hyviä?
2. Mikä olisi se juttu, jossa voin teitä auttaa/tukea? Mikä innostaa?



Mukana menossa, perheiden maailmassa.
@neuvokasperhe



neuvokasperhe.fi