

**ILON KAUTTA,  
YHDESSÄ VOIMAANTUEN -  
LIIKUTTAVA SEIKKAILU-RYHMÄ  
LAHDESSA**

# TAVOITTEENA

- Löytää ryhmän avulla hyviä asioita ja hetkiä perheen arjessa
- Saada tukea ja keinoja perheen arkisyömiseen ja yhteiseen liikkumiseen
- Jakaa ruokailoja ja yhdessä liikkumisen hauskuutta toisten kanssa

# TOIMINTAMALLI

- .Sisältää 8 tapaamiskertaa
- .6-10-vuotiaille lapsille perheineen
- .Rekrytointi neuvolan ja kouluterveydenhuollon vastaanotoilla
- .Toteutetaan liikunnanohjaajaopiskelijoiden, terveydenhoitajien, ravitsemusterapeutin ja psykologin yhteistyönä
- .Ryhmätoiminnassa hyödynnetään kotitehtäviä, minä osaan ja onnistun-kirjasta, neuvokas perhe-sivustoa sekä ryhmän suljettua facebook-ryhmää
- .Tapaamiset tavoitteellisia ja perheitä osallistavia
- .2 yhteistä liikuntakertaa
- .Ryhmän päättää yhdessä suunniteltu opittujen taitojen juhla
- .Seurantatapaaminen

# TOIMINTAMALLIN VAHVUUKSIA

- Ryhmäkerroilla selkeä, aikataulutettu runko johon mm tarvikkeet, toiminnalliset menetelmät ja toteuttajat kirjattu
- Selkeä malli helpottaa ryhmänohjaajien työtä → toistettavuus
- Painopiste syömiseen ja liikuntaan liittyvien tunteiden sekä oman liikunta- ja ruokasuhteen käsittelyssä
- Kehopositiivisuuden näkökulma
- Antaa konkreettisiä työkaluja arkeen esim lasten itselleen askartelemat kylläisyysmittarit, olohuonesirkuksen videot, arkiruokaohjeet, vinkit paikallisista liikuntamahdollisuuksista
- Perheiden ja ohjaajien voimaantuminen
- Vertaistuen voima
- Moniammatillisuus ja yhdessä tekeminen
- Lasten liikunnan riemu tarttuu aikuisiin!

## 21.1.2020 Meidän perheen arki

### TEEMA: Metsän eläimet

HARJOITTEET	TAVOITTEET	VÄLINEET	AIKA
Aloitus: Yhteinen liikuntahetki - Oma puoli puhtaaksi	Ryhmähengen luominen, hauskanpito	Paljon erilaisia palloja	10 min
Lasten liikuntahetki  - Alkupiiri: Keskustellaan kuulumisia - Eläinhippa → Kissa hiiri - Pikkukalat kotiin  - Juomatauko + säännöt  - Eläinten liikkeitä: lapset kuulevat eläinten ääniä ja liikkuvat sen mukaisesti  - Juomatauko pölinät: - Minun arkipäiväni? Mitä teet koulun jälkeen? - Arjen toiveita?  - Tarttuvat takiaiset	  - Energian purkaminen  - Turvallisen ympäristön luominen  - Luovuuden tukeminen  - Oman arjen hahmottaminen  - Toisiin tutustuminen - Ryhmähengen luominen	Kynä ja paperi           Musiikkisoitin	1 h
Loppupalaute: 1. Miltä tuntui tänään tunnin aikana? 2. Kuinka kivoja tämän päivän leikit olivat?		Hymynaamat, korit	
Olohuonesirkus - valitaan Neuvokas perhe sivuston olohuonesirkuksesta kiva liike ja tehdään yhdessä	Liikuntahetkien yhdistäminen perheen arkeen, yhdessä tekeminen		5 min