



OHJEKORTTI PERHEIDEN ULKOILU

Lähiluonto on perheiden arkiliikunnan aarreaitta tarjoten helposti saavutettavia liikkumisympäristöjä ja monipuolisia ulkoilumahdollisuuksia, jotka houkuttelevat perheitä viettämään aikaa yhdessä liikkuen. Perheiden ulkoilun tehtäväkortit ovat tuki koko perheen yhteiseen lähiluonnossa liikkumiseen.

Ulkoilu on ilo, joka kuuluu kaikille perheille, taloudellisesta tilanteesta, perhekoosta tai erityistarpeista riippumatta. Omat pihat, metsät ja viheralueet edistävät parhaimmillaan hyvinvointia ja terveyttä. Perheen yhteiset luontohetket lasten kanssa voivat jopa tehostaa fyysisiä terveysvaikutuksia verrattuna aikuisten kesken liikkumiseen.

Jutellaan, pysähdytään ja ollaan yhdessä

- Ulkoilla voi kaikkina vuodenaikoina. Sama luontopaikka muuttuu jatkuvasti. Tämän huomaaminen ja vuodenaajoista nauttiminen on arvokasta.
- Oman kodin pihatyötkin voivat olla yhteisiä ulkoilun hetkiä.
- Löytäkää juuri teidän perheellenne sopiva tapa ulkoilla. Kohteella tai retken pituudella ei ole väliä, kunhan lähdette ulos nauttimaan yhteisestä ajasta.
- Kutsukaa mukaan isovanhemmat, kummit, naapurit tai ystävät. Aikuiset eivät ole lastensa avustajia, vaan aktiivisia osallistujia ja liikkujia.
- Eväät tekevät retken. Vaikka vietetään vain hetki luonnossa, maistuu siellä mehutiikkakin paremmalle kuin sisätiloissa. Otetaan roskat mukaan retkeltä ja pidetään huolta luonnon hyvinvoinnista.
- Lapsen luontoelämyksiä voi vahvistaa ulkoilemalla lapsen ollessa virkeä. Varmistakaa sopiva ja säänmukainen vaatetus, kuten kurvaatteet sateella, kerrospukeutuminen talvella ja punkkisuoja kesällä. Huolehtikaa myös kuivista sukista sekä lämpimistä käsistä ja jaloista.
- Suunnitelkaa retki yhdessä lapsen kanssa ja käykää läpi tarvittavat varusteet. Lapsi voi pakata oman reppunsa aikuisten avustuksella, esimerkiksi ruokailuvälineet, juomapullon ja varvaatteet.





OHJEKORTTI KOKO PERHEEN LIIKUNTATAPAHTUMA

Koko perheen yhteisiä tapahtumia voidaan järjestää omatoimisesti oman perheen ja lähipiirin kesken tai ohjatusti toteutettuna. Perheliikunta-tapahtumia toteuttavat kunnat eri sektoreineen, urheiluseurat, yhdistykset, eri toimijat ja yksityinen sektori. Perheliikunta-tapahtuma voi olla myös pop up -henkinen, jossa perheet saavat tutustua eri liikuntavälineisiin ja liikuntalajeihin.

Vinkit ohjatun tapahtuman järjestämiseen

1. Tapahtuman suunnittelu

- Määritellä tavoite (esim. liikunta, hauskanpito, uusien lajien kokeilu).
- Valitkaa sopiva ajankohta ja paikka.
- Selvittää tarvittavat luvat ja turvallisuusmääräykset.
- Laatikaa budjetti ja etsikää mahdollisia yhteistyökumppaneita.

2. Ohjelman suunnittelu

- Suunnitella monipuolista ja kaikille sopivaa liikuntaa.
- Huomioida eri-ikäiset ja -kuntoiset osallistujat.
- Järjestää taukopaikat ja mahdollinen tarjoilu.

3. Viestintä ja markkinointi

- Laatikaa kutsu ja mainosmateriaali.
- Hyödyntää eri viestintäkanavia.
- Kannustaa ennakoilmoittautumiseen tarvittaessa.
- Tiedottaa aikataulusta ja varusteista ajoissa.

4. Toteutus ja järjestelyt

- Nimetää vastuuhenkilöt eri tehtäviin.
- Huolehtii välineistä, varusteista ja ensiaputarvikkeista.
- Varmistaa tapahtuman sujuvuus ja joustava aikataulu.

5. Palaute ja arviointi

- Kerätää osallistujilta palautetta.
- Arvioi onnistumiset ja kehityskohteet järjestäjätiimin kanssa.
- Kiittäkää osallistujia ja yhteistyökumppaneita.
- Hyödyntää opitut asiat tulevissa tapahtumissa.

