

YOUUnite

Liikunta-moduuli

Kokonaisvaltainen ohjelma, joka edistää ylipainoisten ja liikalihavien nuorten integroitumista työmarkkinoille

HEY.

**I'm doing
sports!**

HEY.

**I'm getting
healthier!**

HEY.

I'm prepared!



Co-funded by
the European Union



Ein Unternehmen der ÖSB Gruppe.



Ein Unternehmen der ÖSB Gruppe.



Association for
Cultural Relations



ZDROWYSZTAET
medycyna | wiedza | teraapia



Tietoa YOUnite-koulutusohjelmasta

Liikunta- moduuli kehitettiin ERASMUS+ -osarahoitteen YOUnite-projektin yhteydessä, joka toteutettiin lokakuusta 2022 lokakuuhun 2024. Projekti toi yhteen viisi organisaatiota Itävallasta, Puolasta, Suomesta ja Unkarista, ja sen tavoitteena on käsitellä ylipainoisten ja liikalihavien nuorten kohtaamia haasteita erityisesti työmarkkinoille integroitumisen näkökulmasta. Tämä moduuli on osa YOUnite-koulutusohjelmaa, joka koostuu yhteensä kuudesta moduulista, jotka kattavat terveys-/lääketieteelliset näkökohdat, ravitsemuksen, liikunnan, stressinhallinnan, tietoisuuden ja työllisyyden. Jokainen moduuli keskittyy olennaisiin näkökohtiin ylipainon ja liikalihavuuden hallinnassa sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Terveys-/lääketieteellinen moduuli sekä Ravitsemus-moduuli lisäävät ymmärrystä tietoisista ruokavalinnoista ja terveellisestä elämäntavasta. Liikunta-moduuli kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen rohkaisevassa ympäristössä. Stressi- ja Tietoisuus-moduulit keskittyvät mielenterveyden edistämiseen sekä tarjoavat osallistujille työkaluja haastavien tilanteiden käsittelyyn. Työllisyys-moduulin tavoitteena on parantaa nuorten työllistymismahdollisuuksia voimaannuttamalla heitä sekä vähentää työpaikkasyrjintää lisäämällä tietoisuutta asiasta. Yhdessä nämä moduulit tarjoavat kattavan työkalupakin nuorisohjaajille, opettajille, valmentajille ja muille kouluttajille, jotta he voivat tukea nuoria ottamaan ensimmäiset askeleet kohti terveellisempää ja tasapainoisempaa elämää.

YOUnite-koulutusohjelma on suunniteltu siten, että sen osia voidaan käyttää hyvin joustavasti: joko toteuttamalla koko koulutusohjelma tai vain tiettyjä moduuleja tai aktiviteetteja käyttämällä. Näin moduulit voivat mukautua hyvin erilaisiin koulutusympäristöihin. Jokainen moduuli sisältää kaksi dokumenttia: aktiviteettiohjeet sekä taustatiedot ohjaajille. Nämä dokumentit muodostavat kokonaisuuden, ja niitä tulisi siksikin tarkastella yhdessä. Menestyksekkään ja kattavan koulutuksen varmistamiseksi joka maassa perustettiin työryhmiä, jotka koostuivat eri alojen asiantuntijoista, mukaan lukien lääkäreitä, terveydenhuollon työntekijöitä, ravitsemusterapeutteja, kokkeja, työllisyysneuvoja, nuorisotyöntekijöitä, urheilijoita, opettajia ja psykologeja. Nämä asiantuntijat jakoivat näkemyksiään ja tietämystään, joiden pohjalta kohderyhmän ainutlaatuisiin tarpeisiin räätälöityjä aktiviteetteja muokattiin.

Työryhmien tulosten perusteella kehitettiin luonnos YOUnite-koulutusohjelmasta. Eri maiden organisaatiot järjestivät koulutustapahtumia ohjaajille varustukseen heidän niillä tiedoilla ja taidoilla, joita tarvitaan uuden koulutuksen onnistuneeseen toteuttamiseen. Samat ohjaajat myöhemmin toteuttivat osallistujien kanssa pilottiohjelman, jossa moduuleja testattiin ja hiottiin käytännön soveltamisen kautta. Testaus- ja hiomisprosessi neljässä eri maassa mahdollisti arvokkaan palautteen keräämisen sekä ohjaajilta että pilottiohjelman osallistujilta. Palautteen pohjalta tehtiin tarpeellisia muutoksia koulutusohjelmaan varmistukseksi, että moduulien aktiviteetit ovat käytännönläheisiä ja koulutusohjelma laadukas. Huomio kohdistuu erityisesti heikommassa asemassa oleviin nuoriin, jotta ne, jotka tarvitsevat tukea eniten, saavat ohjausta terveellisten elämäntapojen omaksumiseen sekä työelämän haasteisiin.



Lihavuuteen keskittyminen on tärkeää sen hälyttävän yleisyyden ja laaja-alaisten seurausten vuoksi. Maailman terveysjärjestön mukaan vuonna 2022 noin 20 % lapsista ja nuorista (5–19-vuotiaista) maailmanlaajuisesti kärsivät lihavuudesta. Tämä kasvava epidemia ei ole vain merkittävä kansanterveysongelma, vaan myös taakka yhteiskunnille ja terveydenhuoltojärjestelmille (World Health Organization). Nuorten lihavuudella on lukemattomia negatiivisia seurauksia, mukaan lukien kohonnut riski kroonisiin sairauksiin, kuten tyyppin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä mielenterveysongelmiin. Nämä terveysongelmat usein jatkuvat aikuisiällä, mikä puolestaan lisää terveydenhuoltokustannuksia ja rasittaa kansantaloutta. Lisäksi lihavuus voi vaikuttaa elämänlaatuun, akateemiseen suoriutumiseen ja työllistymismahdollisuuksiin, mikä ylläpitää haitallista kierrettä. Lihavuuden käsittely on välttämätöntä paitsi yksilön terveysongelmien parantamiseksi myös julkisten varojen taloudellisen taakan vähentämiseksi ja yhteiskunnan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantamiseksi.

Lihavuuden ennaltaehkäisy ja kohtaaminen edellyttävät monipuolista lähestymistapaa, jota tukee perusteellinen terveystieteellinen kasvatustieteellinen tutkimus. Tämä sisältää ennaltaehkäisevien toimenpiteiden ja hoitosuunnitelmien toteuttamisen sekä tietoisuuden lisäämisen tasapainoisesta ravitsemuksesta, säännöllisestä fyysisestä aktiivisuudesta, mielenterveydestä ja stressinhallinnasta. YOUNITE-koulutusohjelma ottaa merkittävän ensimmäisen askeleen tähän suuntaan, ja tukee erityisesti heikommassa asemassa olevia nuoria, jotka ovat kauempana työmarkkinoista eivätkä ole aiemmin pohtineet terveellisiä elämäntapoja.





Johdanto: Mikä on Liikunta-moduulin tavoite ja kuinka moduuli edistää terveellisempiä elämäntapoja?

Maailman terveysjärjestön (WHO) määritelmän mukaan fyysinen aktiivisuus käsittää kaikki luustolihashsten liikuttamat kehon liikkeet, jotka vaativat energiankulutusta. Määritelmässä korostetaan, että siihen kuuluvat paitsi suunnitelmallinen urheilutoiminta myös rutiinitehtävät, kuten kotityöt tai työmatkat. On tärkeää erottaa fyysinen aktiivisuus ja liikunta toisistaan; vaikka ne ovatkin päällekkäisiä, liikunta käsittää laajemman kirjon liikkeitä, jotka ovat olennainen osa jokapäiväistä elämää. Kliininen näyttö tukee vahvasti tasapainoisen ruokavalion ja säännöllisen liikunnan yhdistämisen tehokkuutta lihavuuden torjunnassa. Pienetkin liikuntaharrastukset ovat osoittautuneet hyödyllisiksi verrattuna istumatyöhön.

Nykyaikaisen yhteiskunnan istumatyö on jyrkässä ristiriidassa esi-isiemme aktiivisempien elämäntapojen kanssa, mikä johtaa kalorimäärän epätasapainoon, joka puolestaan edistää liikalihavuutta erityisesti nuorten aikuisten keskuudessa. Teknologinen kehitys yhdessä kaupungistumisen kanssa on johtanut fyysisen rasituksen vähenemiseen ja kalorien kulutuksen lisääntymiseen. Matkapuhelinten ja tietokoneiden lisääntynyt käyttö, riippuvuus julkisista liikennevälineistä ja ulkoilun väheneminen pahentavat passiivisuutta entisestään.

Säännöllisestä liikunnasta on monipuolista hyötyä painonhallinnan lisäksi. Se vähentää kehon rasvaa, lisää lihas- ja luumassaa, parantaa glukoosinsietokykyä, alentaa verenpainetta ja lisää sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia. Optimaalisen terveyden saavuttamiseksi suositellaan vähintään kolmenkymmenen minuutin päivittäistä kohtuullisen intensiteetin liikuntaa.

Ylipainoisille ja liikalihaville henkilöille liikunta edistää painonpudotusta, vähentää kehon rasvaa, lisää lihasmassaa ja parantaa yleistä kuntoa. Se vaikuttaa myös henkiseen hyvinvointiin vähentämällä stressiä ja parantamalla mielialaa. Turvallinen ja tehokas liikunta edellyttää kuitenkin asianmukaista suunnittelua, yksilöllisiä ohjelmia ja huomiota tekniikkaan, jotta vältetään vammoilta, erityisesti liikuntaan tottumattomien henkilöiden kohdalla. Yleiset kuntoharjoitteet, kuten kävely, pyöräily ja vesiaerobic, ovat turvallisempia vaihtoehtoja aloittelijoille tai esimerkiksi niille, joilla on nivelongelmia. Nämä aktiviteetit tarjoavat lukuisia fyysisiä terveyshyötyjä, kuten parantunutta sydän- ja verisuonitoimintaa, sekä lihasten kehittymistä ja painonhallintaa (WHO, 2018).

Fyysisen terveyden lisäksi urheiluun osallistuminen edistää psykologista kestävyyttä vahvistamalla itsetuntoa ja torjumalla negatiivisia kehonkuvakäsityksiä. Se voi tarjota alustan sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja tiimityölle, mikä torjuu eristäytyneisyyden tunteita ja edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Liikunta- moduuli on suunniteltu tarjoamaan ylipainoisille ja liikalihaville nuorille mahdollisuuden harrastaa liikuntaa turvallisessa, kannustavassa ja miellyttävässä ympäristössä. Tässä moduulissa keskitytään edistämään myönteistä suhdetta liikuntaan ja fyysisiin aktiviteetteihin ja korostetaan liikunnan hyötyjä yleisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta, eikä vain painonpudotukseen liittyen. Tarjoamalla eri kuntotasoille sopivia aktiviteetteja, aktiviteetit on suunniteltu rakentamaan itseluottamusta, parantamaan fyysistä kuntoa ja parantamaan itsetuntoa. Kokonaisvaltaisen lähestymistavan avulla, jossa yhdistyvät koulutus, motivaatio ja käyttäytymisen tukeminen, Liikunta- moduuli kannustaa osallistujia kehittämään terveellisiä ja kestäviä tapoja fyysisenaktiivisuuden saralla.

Moduulin keskeisiä tavoitteita ovat:

- *Tieto ja tietoisuus:* Osallistujat saavat selkeän käsityksen liikunnan merkityksestä terveyden ylläpitämisessä ja liikalihavuuden kaltaisten sairauksien hallinnassa. He saavat tietoa säännöllisen liikunnan eri hyödyistä, kuten sen myönteisistä vaikutuksista henkiseen hyvinvointiin, mielialan säätelyyn ja ahdistuksen vähentämiseen. Moduulissa korostetaan näiden toimintojen sisällyttämistä päivittäisiin rutiineihin ja tuodaan esiin, miten liikunnasta voi tulla luonnollinen osa elämää.

- *Sosiaaliset ja ihmissuhdetaidot:* Moduulissa korostetaan myös liikunnan sosiaalisia hyötyjä ja osoitetaan, miten liikunta voi edistää mielekkäitä yhteyksiä ja vahvistaa ihmissuhteita joutokurheilun ja ryhmätoiminnan avulla.
- *Tavoitteiden asettaminen:* Nuoret ymmärtävät, miten tärkeää on asettaa selkeitä ja saavutettavissa olevia tavoitteita urheiluun ja liikuntaan liittyen. He oppivat, miten laatia toteuttamiskelpoisia suunnitelmia näiden tavoitteiden saavuttamiseksi, mikä edistää tarkoituksenmukaisuuden ja suunnan tuntua heidän liikunnallisessa kehityksessään.
- *Henkilökohtainen kiinnostus ja motivaatio:* Nuoret oppivat tunnistamaan omat mieltymyksensä, kiinnostuksen kohteensa ja vahvuutensa urheilussa, minkä ansiosta he voivat räätälöidä liikuntaa yksilöllisten tarpeidensa mukaan. Tähän kuuluu myös kyky mukauttaa rutiineja omien kykyjensä mukaan, mikä varmistaa, että liikunta on sekä nautinnollista että kestävä.
- *Rutiinien luominen ja minäkuva:* Moduuli tarjoaa strategioita rutiinin ja motivaation luomiseen ja ylläpitämiseen fyysisesti aktiivisen elämäntavan noudattamiseksi. Asettamalla henkilökohtaisia tavoitteita, sovittamalla aktiviteetit yhteen kiinnostuksen kohteidensa kanssa nuoret voivat rakentaa vahvan perustan jatkuvalle fyysiselle aktiivisuudelle.
- *Voimaantumisen ja henkilökohtainen kasvu:* Moduulissa annetaan nuorille mahdollisuus ottaa vastuu terveydestään asettamalla ja tavoittelemalla omia kuntotavoitteitaan. Tämä edistää itsenäisyyttä, joustavuutta ja ennakoivaa ajattelutapaa, jota voidaan soveltaa kaikilla elämänalueilla.

Mitä asioita Liikunta-moduulissa käsitellään?

Aktiviteeteilla puututaan suoraan liikalihavuuteen ja ylipainoon tarjoamalla erilaisia houkuttelevia ja helposti lähestyttäviä vaihtoehtoja. Nämä aktiviteetit kannustavat nuoria asettamaan henkilökohtaisia tavoitteita liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden suhteen. Kun osallistujat laativat jäsennellyjä suunnitelmia ja määrittelevät omia mieluisia liikuntaharrastuksiaan, heitä motivoidaan sisällyttämään säännöllinen liikunta jokapäiväiseen elämäänsä. Tämä on ratkaisevan tärkeää lihavuuden hallinnan ja ehkäisyn kannalta, sillä säännöllinen liikunta auttaa polttamaan kaloreita, parantamaan sydän- ja verisuoniterveyttä ja rakentamaan lihasmassaa.

Lisäksi vaelluksen ja kävelyn kaltaiset toiminnot tarjoavat eri kuntotasoille sopivia, vähän rasitusta aiheuttavia liikuntavaihtoehtoja. Edistämällä näitä helppokäyttöisiä liikuntamuotoja osallistujat voivat helposti sisällyttää liikkumisen rutiineihinsa. Esimerkiksi askelmittarisovelluksen käyttäminen askelten seuraamiseen tai portaiden käyttäminen hissien sijaan ovat pieniä mutta vaikuttavia tapoja, jotka voivat johtaa merkittäviin parannuksiin painonhallinnassa ja yleisessä kunnossa.

Aktiviteetit ovat myös ratkaisevassa asemassa itsetunnon ja henkisen hyvinvoinnin parantamisessa. Asettamalla ja saavuttamalla henkilökohtaisia tavoitteita urheilun tai liikunnan parissa nuoret saavat tunteen siitä, että he omistavat ja hallitsevat omaa fyysistä kehitystään. Tämä onnistumisen tunne edistää itseluottamusta ja myönteistä minäkuvaa. Liikuntaharrastukset, erityisesti luonnonympäristössä tapahtuvat, parantavat mielialaa, vähentävät stressiä ja lisäävät energiatasoja, mikä edistää yleistä henkistä hyvinvointia.

Fyysisen aktiivisuuden edistämisen lisäksi nämä aktiviteetit tarjoavat käytännön strategioita, joiden avulla nuoret voivat hallita ylipainoa ja lihavuutta ja puuttua niiden aiheuttamiin ongelmiin. Tavoitteiden asettamista koskeva jäsennelly strategia ja pienten, saavutettavissa olevien askelten korostaminen antavat osallistujille mahdollisuuden ottaa terveytensä hallintaansa. Itsetuntemuksen ja vastuullisuuden edistämisen avulla nuoret oppivat tunnistamaan ja voittamaan liikunnan esteet, kuten motivaation tai ajan puutteen. Kannustava ryhmäympäristö auttaa tässä prosessissa, sillä se tarjoaa rohkaisua ja vähentää liikalihavuuteen usein liittyvää leimautumista.

Nämä aktiviteetit edistävät myönteistä suhdetta liikuntaan ja edistävät tietoisuutta, ja ne antavat nuorille välineet, joita he tarvitsevat painonsa ja yleisen terveytensä tehokkaaseen hallintaan.

Suorien terveystyöjensä lisäksi nämä aktiviteetit myös valmistavat nuoria menestymään työmarkkinoilla. Tavoitteiden asettamisen, sinnikkyuden ja tiimityön kautta kehittyneet taidot ovat tärkeitä myös työelämässä. Säännöllinen liikunta on yhteydessä kognitiivisten toimintojen, keskittymiskyvyn ja tuottavuuden paranemiseen, jotka kaikki ovat arvokkaita akateemisissa ja työhön liittyvissä ympäristöissä.

Ohjaajien valmistautuminen Liikunta-moduuliin

Liikunta- moduulin ohjaajilla tulisi olla ainakin perustiedot fyysisestä suorituskyvystä ja siitä, miten liikuntaa voidaan räätälöidä yksilöllisten tarpeiden ja kykyjen mukaan. Vahvat viestintätaidot ovat välttämättömiä, jotta säännöllisen liikunnan tärkeys voidaan välittää selkeästi, osallistujia voidaan motivoida ja ryhmää tukevaa ilmapiiriä edistää. Ohjaajien tulisi myös osata tavoitteiden asettamisen menetelmiä, joiden avulla he voivat auttaa nuoria määrittelemään ja saavuttamaan henkilökohtaiset tavoitteensa ja samalla ylläpitää innostusta ja sitoutumista. Lisäksi ohjaajien on luotava myönteinen ja kannustava ilmapiiri, joka antaa osallistujille voimavaroja, parantaa itsetuntoa ja edistää pitkäaikaista sitoutumista terveelliseen ja aktiiviseen elämäntapaan.

Aktiviteetit

1. Valmiina Tulevaisuuteen
2. Polkuja Hyvinvointiin
3. Leikkisät Löytöretket
4. Etsi ja Löydä
5. Askelten Voimalla
6. Treeni-identiteetti
7. Mielen & Kehon Tasapaino

1. Valmiina Tulevaisuuteen

Kesto	N. 1 tunti
Aktiviteettityyppi	Workshop
Ydinsanoma	Osallistujat oppivat asettamaan ja tavoittelemaan henkilökohtaisia urheilu- ja liikuntatavoitteita, jotka vastaavat heidän mielenkiinnon kohteitaan. He oppivat luomaan kurinalaisia rutiineja, vahvistamaan minäkuvaansa mikä antaa heille mahdollisuuden hallita fyysistä kehitystään ja yleistä hyvinvointiaan.
Liitteet	<ul style="list-style-type: none">• <u>Tavoitteiden asettamisprosessi</u>• <u>Keskustelukysymykset</u>
Lisämateriaalit	<ul style="list-style-type: none">• Papereita/ muistikirjat• Kyniä• Valinnainen: tietokone ja projektori

Aktiviteetin esittely

Tässä työpajassa osallistujia ohjataan luomaan omat suunnitelmansa ja tavoitteensa liikunnan ja urheilun suhteen. Aktiviteetti alkaa ryhmäkeskusteluilla, joissa osallistujat tutkivat kiinnostuksen kohteitaan, toiveitaan ja toivottuja harrastustasojaan. Painopisteenä on hauskuuden ja nautinnon merkitys urheilussa, johon perustuen osallistujat voivat määritellä henkilökohtaiset kiinnostuksen kohteet ja motiivit. Ohjattun keskustelujen avulla osallistujat määrittelevät tavoitteidensa saavuttamiseen tarvittavat vaiheet, samalla kun he pohtivat ensimmäisiä urheilukokemuksiaan ja miettivät tapoja vahvistaa minäkuvaansa. Työpajan tavoitteena on edistää rutiinin luomista ja ylläpitämistä, auttaa osallistujia kehittämään myönteistä minäkuvaa ja vahvistaa heidän sitoutumistaan säännölliseen liikuntaan.



Aktiviteetin ohjeet vaiheittain:

Valmistelut:

- o Tutustu aiheeseen: Tutustu urheilua, liikuntaa ja tavoitteiden asettamisstrategioita koskeviin tietoihin ja resursseihin ohjaajille suunnatuissa taustatietoa sisältävissä dokumenteissa.
- o Kerää asiaankuuluvia resursseja keräämällä esimerkkejä urheiluharrastuksista, liikuntarutiineista ja menestystarinoista, jotka voivat innostaa ja motivoida osallistujia. Näitä resursseja voidaan jakaa työpajan aikana ideoiden antamiseksi ja keskustelun herättämiseksi.
- o Järjestä visuaalisia apuvälineitä: Valmista kaikki tavoitteiden asettamiseen ja urheiluun liittyvät visuaaliset esitykset, taulukot tai Youtube-videot, jotka aiot esitellä työpajan aikana.
- o Järjestä työpajaa varten mukava ja tilava tila. Järjestä pöydät ja tuolit ja varmista, että kaikilla on riittävästi tilaa työskennellä ja keskustella.

Työpajan vaiheet:

1. Johdanto (10 minuuttia)
 - o Toivota osallistujat tervetulleiksi ja esitele työpajan tarkoitus. Korosta henkilökohtaisten tavoitteiden, urheilun ja liikunnan merkitystä heidän elämässään.
2. Valinnainen: Inspiroivia esimerkkejä (10 minuuttia):
 - o Jaa esimerkkejä tai menestystarinoita, jotka liittyvät urheiluun ja tavoitteiden saavuttamiseen.
 - o Inspiroi osallistujia osoittamalla urheilun kautta tapahtuvan henkilökohtaisen kasvun myönteinen vaikutus.
3. Ryhmäkeskustelut ja pohdinta ensimmäisistä urheilukokemuksista (10 minuuttia).
 - o Kannusta osallistujia pohtimaan ensimmäisiä urheilukokemuksiaan.
 - o Keskustelkaa siitä, miten nämä kokemukset ovat muokanneet heidän käsityksiään ja asenteitaan urheilua kohtaan.
 - o Ohjaa ryhmäkeskustelua henkilökohtaisista kiinnostuksen kohteista, toiveista ja toivotusta urheilun harrastamisen tasosta.
4. Tavoitteiden asettaminen (10 minuuttia)
 - o Esitele tavoitteiden asettamisen käsite (SMART) ja sen merkitys urheilun ja liikunnan kannalta.
 - o Jaa osallistujille siihen liittyvä tehtävälomake, jonka avulla he voivat määritellä selkeät tavoitteet ja laatia toteuttamiskelpoisia suunnitelmia.
5. Toimintasuunnitelmien luominen (15 minuuttia)
 - o Ohjaa osallistujia tunnistamaan tarvittavat vaiheet tavoitteidensa saavuttamiseksi.
 - o Korosta rutiinin luomisen ja ylläpitämisen merkitystä menestyksen kannalta.
6. Jakaminen ja keskustelu (15 minuuttia)
 - o Anna osallistujien jakaa tavoitteensa ja toimintasuunnitelmansa ryhmän kanssa.
 - o Luo kannustava ilmapiiri palautetta ja keskustelua varten.
7. Yhteenveto ja seuraavat vaiheet (10 minuuttia)
 - o Tee yhteenveto työpajan tärkeimmistä oivalluksista.
 - o Kannusta osallistujia toteuttamaan toimintasuunnitelmansa ja sitoutumaan säännölliseen liikuntaan.



2. Polkuja Hyvinvointiin

Kesto	N. 3 tuntia, vaellusreitistä riippuen
Aktiviteettityyppi	Toiminta-aktiviteetti
Ydinsanoma	Tämän ulkoilma-aktiviteetin avulla nuoret parantavat fyysistä kuntoaan samalla kun he nauttivat luonnosta, kehittävät ryhmätöitäitojaan, kehittävät sietokykyään, vähentävät stressiä ja kokevat tyytyväisyyttä tavoitteiden asettamisesta ja saavuttamisesta.
Liitteet	<i>Ei sovellettavissa tähän aktiviteettiin</i>
Lisämateriaalit	<ul style="list-style-type: none">• Retkeilyvarusteet: Mukavat kävelykengät tai vaelluskengät, säähän sopivat vaatteet (kerrospukeutuminen, sadetakki, hattu), aurinkorasvaa ja reppu, jossa voi kuljettaa välttämättömät tavarat, kuten vettä, välipaloja ja henkilökohtaisia tavaroita.• Navigointivälineet: Vaelluspaikasta ja polun vaikeusasteesta riippuen osallistujat/ohjaajat saattavat tarvita suunnistusvälineitä, kuten kartan, kompassin tai GPS-laitteen. On tärkeää tutustua polkukarttaan ja olla selvillä reitistä.• Ruoka ja vesi: Pidä mukana riittävästi vettä, jotta voit nauttia nesteitä koko vaelluksen ajan. Pakkaa lisäksi ravitsevia välipaloja tai kevyitä aterioita, jotta osallistujat saavat riittävästi energiaa aktiviteetin aikana.• Ensiapupakkaus: Valmistele perus ensiapupakkaus, jossa on välttämättömiä tarvikkeita, kuten laastareita, teippiä, antiseptisiä pyyhkeitä, kipulääkkeitä, rakkolaastareita ja mahdollisesti tarvittavia henkilökohtaisia lääkkeitä. Varmista, että joku ryhmästä tuntee perusensiaputoimenpiteet.

Aktiviteetin esittely

Tämä aktiviteetti on suunniteltu auttamaan ylipainoisia ja liikalihavia nuoria integroimaan nautinnollista ja helposti saavutettavaa liikuntaa elämäänsä tutustuttamalla heidät matalan kynnyksen, hauskoihin ja osallistaviin aktiviteetteihin, jotka sopivat kaikille kuntotasoille. Pääajatuksena on käyttää vaellusta lähtökohtana aktiivisemmän elämäntavan aloittamiselle, mikä tarjoaa osallistujille mukaansatempaavan ja pelottoman tavan irrottautua istumatottumuksista ja kokea säännöllisen liikunnan terveyshyödyt.

Aktiviteetin aikana osallistujat lähtevät vaellukselle luonnon helmassa, jos paikka sen sallii, ja kannustavat heitä astumaan ulos ja nauttimaan virkistävästä vaihtelusta tavanomaisiin rutiineihinsa. Vaelluksen on tarkoitus olla moniaistinen seikkailu, jossa osallistujat kokevat luonnon nähtävyyksiä, ääniä ja tuoksua, mikä tekee liikunnasta miellyttävämpää ja sitouttavampaa.

Kokemuksen lisäämiseksi vaellukseen voidaan yhdistää jokin muu hauska aktiviteetti, kuten marjastus tai makkaranpaisto, mikä lisää liikunnan tarkoituksenmukaisuutta ja nautintoa. Osallistujat voivat myös asettaa askelmäärätavoitteita ja käyttää älykelloja tai puhelimia edistymisen seuraamiseen, mikä tekee kokemuksesta vuorovaikutteisen ja tavoitteellisen.

Toiminnan yleistavoitteena on tehdä liikunnasta myönteinen ja saavutettavissa oleva kokemus, edistää yhteyttä luontoon ja edistää terveellisempää ja aktiivisempää elämäntapaa liikalihavien nuorten keskuudessa.

Aktiviteetin ohjeet vaiheittain:

Valmistelut:

- Valitse vaellusreitti: Etsi alueelta sopivia vaellusreittejä, jotka vastaavat osallistujien kuntotasoa ja kiinnostuksen kohteita. Ota huomioon sellaiset tekijät kuin polun pituus, vaikeustaso, korkeusero ja luonnonympäristö. Varmista, että polku on avoinna ja saavutettavissa suunniteltuna aktiviteettipäivänä.
- Viestintä ja osallistujien tietojen kerääminen: Jaa tietoa suunnitellusta vaelluksesta, mukaan lukien polun yksityiskohdat, odotettu kesto, vaikeustaso ja mahdolliset erityisvaatimukset tai suositukset. Kerää osallistujien olennaiset tiedot, kuten hätänumerot, sairaudet, allergiat tai ruokavaliorajoitukset.
- Pakkaa olennaiset tavarat: Varmista ennen toimintaa, että kaikilla osallistujilla on tarvittavat retkeilyvarusteet ja -välineet. Kehota heitä tarkistamaan sääennuste ja pukeutumaan sen mukaisesti. Muistuta osallistujia pakkaamaan vesipullot, terveelliset välipalat ja kaikki vaelluksella tarvittavat henkilökohtaiset tavarat.
- Vahvista kuljetus: Järjestä tarvittaessa kuljetus vaelluspaikalle ja takaisin. Koordinoi kimpapakyytejä tai anna ohjeita julkisista liikennevaihtoehdoista ja varmista, että kaikki osallistujat ovat selvillä tapaamispaikasta ja lähtöajasta.

Aktiviteetin vaiheet:

1. Esittely ja tavoitteiden asettaminen (5 minuuttia)
 - Aloita aktiviteetti toivottamalla osallistujat tervetulleiksi ja esittelemällä retken tarkoitus.
 - Ohjeista heitä käyttämään älypuhelimia / muita laitteita askeleiden laskemiseen / muita resursseja tavoitteiden asettamiseen.
2. Turvallisuusohjeet (10 minuuttia)
 - Järjestä turvallisuusohjeistus ennen vaelluksen aloittamista. Keskustelkaa siitä, miten tärkeää on pysyä yhdessä ryhmänä, seurata polkumerkkejä, ylläpitää henkilökohtaista turvallisuutta. Korostakaa tarvetta kunnioittaa luontoa, villieläimiä ja muita retkeilijöitä.
3. Retkeily ja luontotutkimus (2-3 tuntia)
 - Aloittakaa vaellus valitsemallanne polulla. Pidä vauhti mukavana ja kaikille osallistujille sopivana ja harkitse taukojen pitämistä määrätyissä paikoissa tai näköalapaikoissa. Kannusta osallistujia tutustumaan luontoon osoittamalla mielenkiintoista kasvistoa, eläimistöä tai geologisia piirteitä kohtaan matkan varrella. Edistä seikkailun ja uteliaisuuden tunnetta rohkaisemalla osallistujia esittämään kysymyksiä, jakamaan havaintoja ja ottamaan valokuvia tai muistiinpanoja kokemuksistaan.
 - Poimikaa marjoja tai grillatkaa makkaraa, jos paikka on siihen sopiva.
4. Yhteenveto ja arviointi (15 minuuttia)
 - Päätä vaellus ennalta sovittuun päätepisteeseen tai palaa lähtöpisteeseen. Kerää osallistujat yhteen jälkipuintiin pohtimaan kokemuksiaan. Esitä avoimia kysymyksiä keskustelun ja palautteen saamiseksi. Keskustelkaa siitä, mistä osallistujat nauttivat vaelluksella, mitä haasteita he kohtasivat ja miten he selvisivät niistä. Rohkaise osallistujia kertomaan saavutuksistaan ja henkilökohtaisista kohokohdistaan. Keskustelkaa luonnossa oleskelun hyödyistä, liikunnan merkityksestä ja siitä, miten kokemus liittyy heidän henkilökohtaisiin tavoitteisiinsa ja hyvinvointiinsa.
 - Tarjoa osallistujille resursseja tai suosituksia, joiden avulla he voivat jatkaa luontoon tutustumista ja liikunnan harrastamista jokapäiväisessä elämässään.



3. Leikkisät Löytöretket

Kesto	N. 3 tuntia
Aktiviteettityyppi	Toiminta-aktiviteetti
Ydinsanoma	Tutustumalla erilaisiin urheilulajeihin ja osallistumalla miellyttäviin ja mieleenpainuviin aktiviteetteihin nuoret laajentavat käsitystään liikunnasta, edistävät myönteistä asennetta säännöllistä liikuntaa kohtaan ja pohtivat henkilökohtaisia esteitä ja motiiveja, mikä viime kädessä parantaa heidän yleistä hyvinvointiaan ja sitoutumistaan aktiivisena pysymiseen.
Liitteet	<i>Ei sovellettavissa tähän aktiviteettiin</i>
Lisämateriaalit	<ul style="list-style-type: none">• Paperia ja kyniä (tai jokin muu äänestystapa)• Tarvittavat välineet ja tarvikkeet kutakin valittua lajia varten. Näihin voivat kuulua urheiluvälineet, turvavarusteet ja kaikki kunkin lajin erityisvarusteet

Aktiviteetin esittely

Aktiviteetin ideana on tutustuttaa osallistujat erilaisiin urheilulajeihin, myös epätavallisiin lajeihin tai tuttuihin lajeihin erilaisilla uusilla säännöillä. Tämä auttaa laajentamaan erilaisia näkökulmia liikuntaan ja kannustaa heitä tutkimaan ja nauttimaan erilaisista liikuntamuodoista.

Osallistujat äänestävät aluksi siitä, mitä urheilulajeja he ovat kiinnostuneita kokeilemaan. Kun urheilulajit on valittu, ryhmä lähtee kokeilemaan eri liikuntalajeja yhdessä. Urheiluharjoitusten jälkeen ryhmä kokoontuu yhteen pohdiskelevaa keskustelua varten, jossa he jakavat kokemuksiaan, käsittelevät kohtaamiaan henkilökohtaisia esteitä ja tuovat esiin toiminnan myönteisiä puolia. Tämä pohdinta auttaa osallistujia arvostamaan liikunnan hauskuutta ja edistää myönteistä asennetta liikuntaa kohtaan sekä laajentaa heidän tietoisuuttaan tarjolla olevista monipuolisista urheiluvaihtoehdoista.



Aktiviteetin ohjeet vaiheittain:

Valmistelut:

- o Etsi aktiviteettia varten sopiva paikka tai tila, johon mahtuu koko ryhmä ja missä valitun lajin voi suorittaa
- o Varmista, että sinulla on tarvittavat välineet ja tarvikkeet kutakin valittua lajia varten. Näihin voivat kuulua urheiluvälineet, turvavarusteet pallot, mailat jne.
- o Laadi luettelo mahdollisista urheilulajivaihtoehdoista, joista ryhmä voi valita. Sisällytä mukaan sekä perinteisiä että epätavomaisia urheilulajeja sekä muunneltuja versioita tutuista urheilulajeista.

Aktiviteetin vaiheet:

1. Esittely (10 minuuttia)

- o Kerää osallistujat koolle ja anna lyhyt katsaus aktiviteetin tavoitteeseen: tutustua erilaisiin urheiluvaihtoehtoihin ja laajentaa heidän näkemyksiään liikunnasta.
- o Selitä, että uusien urheilulajien tai tuttujen urheilulajien muunneltujen versioiden kokeileminen tekee liikunnasta kiinnostavampaa ja hauskempaa.
- o Korosta, että aktiviteetin aikana on tärkeää pitää hauskaa ja olla ennakkoluuloton.

2. Urheilulajien valinta (15 minuuttia)

- o Anna osallistujien ehdottaa urheilulajeja, joita he haluaisivat kokeilla. Kannusta luovuutta ja vaihtelua ehdotuksissa. Voit myös esittää aiemmin laatimasi luettelon mahdollisista urheiluvaihtoehtoista.
- o Keskustele lyhyesti kunkin lajin säännöistä ja vaatimuksista.
- o Järjestäkää ryhmäkeskustelu tai äänestys, jossa valitaan urheilulajit, joita ryhmä kokeilee. Harkitse muutaman lajin valitsemista suosion ja toteutettavuuden perusteella käytettävissä olevan ajan puitteissa.

3. Urheilutoiminnan järjestäminen (noin 2 tuntia)

- o Jaa osallistujat pienempiin ryhmiin ja määritä jokaiselle ryhmälle eri urheilulaji osallistujien mieltymysten mukaan tai suorita aktiviteetti yhtenä ryhmänä.
- o Anna selkeät ohjeet ja esittelyt kustakin lajista ja nosta esiin kaikki sääntöihin tehdyt muutokset tai käänteet.
- o Valvo ja tue ryhmiä, kun ne harjoittavat valittuja lajeja, varmistaen turvallisuuden ja reilun pelin periaatteet.
- o Anna kullekin ryhmälle riittävästi aikaa harjoitella ja harrastaa valittua lajia (lajeja). Kannusta aktiiviseen osallistumiseen ja anna tarvittaessa ohjausta tai apua.
- o Edistä kannustavaa ja osallistavaa ympäristöä, jossa korostetaan tiimityötä, yhteistyötä ja reilua peliä.
- o Tallenna mieleenpainuvia hetkiä valokuvoin tai videoin, jotta kokemukset jäävät mieleen ja luovat myönteisiä muistoja.

4. Aktiviteetin jälkeinen keskustelu (15 minuuttia)

- o Kerää osallistujat koolle aktiviteetin jälkeiseen keskusteluistuntoon.
- o Kehota heitä pohtimaan harjoituskokemusta esittämällä kysymyksiä, kuten: Miltä harjoitus tuntui? Mitä henkilökohtaisia esteitä liikunnan harrastamiseen liittyi? Olivatko nämä esteet perusteltuja? Miten aktiviteetin positiiviset kokemukset vaikuttivat kokonaiskokemukseen?
- o Rohkaise osallistujia jakamaan ajatuksiaan ja kokemuksiaan avoimesti ja varmista, että ilmapiiri on turvallinen ja ennakkoluuloton.
- o Keskustelkaa siitä, miten liikunta voi olla hauskaa ja luovaa ja miten osallistujat voivat sisällyttää nautinnollista liikuntaa elämäänsä.

5. Yhteenveto ja johtopäätökset (5 minuuttia)

- o Kiitä osallistujia heidän aktiivisesta osallistumisestaan ja halukkuudestaan kokeilla uusia urheilulajeja.
- o Tee yhteenveto aktiviteetin tärkeimmistä opetuksista, kuten siitä, että on tärkeää löytää miellyttäviä liikuntamuotoja ja haastaa henkilökohtaiset esteet liikunnan harrastamiselle.
- o Kannusta osallistujia jatkamaan eri urheiluvaihtoehtojen tutkimista, pysymään fyysisesti aktiivisina ja säilyttämään myönteinen asenne liikuntaa kohtaan.

4. Etsi & Löydä

Kesto	N. 3 tuntia
Aktiviteettityyppi	Toiminta-aktiviteetti
Ydinsanoma	Aktiviteetti rohkaisee fyysiseen liikkumiseen ja ympäristön tutkimiseen hausalla ja tiimityötä korostavalla tavalla. Se auttaa osallistujia tutustumaan ympäristöönsä, kehittämään ongelmanratkaisutaitojaan ja refleктоimaan kokemuksiaan, samalla vahvistaen onnistumisen ja ilon tunnetta.
Liitteet	<i>Ei sovellettavissa tähän aktiviteettiin</i>
Lisämateriaalit	<ul style="list-style-type: none">• 5 fyysistä korttia, joissa kussakin on yksi tehtävä kullekin ryhmälle (vaihtoehtoinen ohjaaja voi tehdä digitaalisia kortteja)<ul style="list-style-type: none">◦ Esimerkkejä tehtävistä:◦ Ota kuva ryhmästäsi kaupungin vanhimmassa kirkossa◦ Ottakaa valokuva joukkueestanne tiilirakennuksen, pilvenpiirtäjän, jalkapallostadionin, kauppakorkeakoulun jne. edessä.....◦ Ota kuva joukkueestasi koiran, kastanjapuun jne. kanssa◦ Ota kuva joukkueestasi kaupungin maamerkin edessä◦ Ota kuva joukkueestasi turistin, pyöräilijän jne. kanssa◦ Ottakaa kuva joukkueestanne hedelmäkojulla/pyöräkaupassa/jalkapallokentällä◦ Ottakaa kuva joukkueestanne jossakin suosikkipaikoistanne..• Puhelin, jossa on kamera• Lippu julkiseen liikenteeseen jokaiselle osallistujalle (valinnainen)• Vesipullo ja terveellinen välipala jokaiselle osallistujalle

Aktiviteetin esittely

Aktiviteetin ideana on "aartenmetsästys", jossa osallistujat tutkivat ympäristöään etsimällä ja valokuvaamalla tiettyjä kohteita kaupungista tai maaseudulta. Siinä yhdistyvät fyysinen aktiivisuus, tutkimusmatkailu, ryhmätyö ja ongelmanratkaisu hausalla ja mukaansatempaavalla tavalla.

Osallistujat jaetaan pienryhmiin, ja heidän tehtävänä on etsiä erilaisia kohteita tai maamerkkejä kaupungista tai maaseudulta. He suunnittelevat reittinsä ja kulkuvälineensä etukäteen, mikä rohkaisee heitä ideoimaan strategioita määränpäähensä pääsemiseksi. Kun he etsivät kohteita, he ovat fyysisesti aktiivisia, keskittymättä nimenomaisesti liikuntaan.

Kun ryhmät ovat keränneet valokuvansa, ne kokoontuvat uudelleen yhteen jakamaan kuviaan ja kokemuksiaan. Tämän jälkeen seuraa ohjaajan moderoima ryhmäkeskustelu, jossa osallistujat pohtivat löytöjään, ryhmätyöskentelyä ja kokonaiskokemusta. Aartenmetsästyksen intensiteettiä ja kestoa voidaan räätälöidä erilaisiin ympäristöihin ja ryhmän tarpeisiin sopivaksi.



Aktiviteetin ohjeet vaiheittain:

1. Valmistelut (30 minuuttia)

- Ohjaaja miettii, mitä tehtäviä ryhmät voivat suorittaa paikan perusteella (esimerkkejä yllä)
- Kirjoita kukin tehtävä pienelle kortille ja varmista, että kortteja on riittävästi tehtävää varten

2. Joukkueiden muodostaminen (10 minuuttia)

- Jaa osallistujat satunnaisesti pieniin tiimeihin
- Varmista persoonallisuuden sekoittuminen ja kannusta positiiviseen yhteistyöhön

3. Tehtävien jakaminen ja suunnittelu (20 minuuttia)

- Jaa tehtäväkortit kullekin joukkueelle (5 tehtävää per joukkue).
- Kullakin joukkueella on 15 minuuttia aikaa suunnitella, mistä ne löytävät kohteet ja miten ne pääsevät kuhunkin paikkaan julkisia liikennevälineitä käyttäen tai kävellen

4. Perehdytys ja välipala (5 minuuttia)

- Tarjoa osallistujille vettä ja välipalaa mukaan
- Varmista, että heillä on ohjaajan yhteystiedot siltä varalta, että he eksyvät tai tarvitsevat apua

5. Itsenäinen etsintä (1-2 tuntia, paikasta riippuen):

- Ryhmät lähtevät itsenäisesti tutkimaan kaupunkia, ratkaisevat tehtäviä ja ottavat valokuvia matkan varrella.

6. Valokuvien keruu ja reflektointi (45 minuuttia)

- Osallistujat kokoontuvat tarkastelemaan valokuviaan yhdessä.
- Ohjaaja pyytää osallistujia jakamaan valokuvia, sitämukaan kun he ottavat niitä
- Ohjaaja kerää kaikki valokuvat sähköisesti tai PowerPoint-ohjelmaan, jotta ne voidaan jakaa ryhmälle ryhmäkeskustelun aikana

7. Keskustelu (15 min)

- Esimerkkikysymyksiä: Mikä oli hauskaa? Oliko se uuvuttavaa? Voitteko kertoa jonkin tietyn hetken, joka erottuu erityisen hauska? Löysitkö mitään odottamattomia tai mielenkiintoisia asioita kaupungistasi aarteenmetsästyksen aikana? Miten fyysinen aktiivisuus vaikutti kokemukseesi? Oliko tehtävässä fyysisiä haasteita tai saavutuksia? Mikä tehtävä oli haastavin ja miten joukkueenne suhtautui siihen? Tunsitteko onnistumisen tunnetta suorittaessanne tiettyjä tehtäviä? Miten tätä kokemusta voitaisiin mukauttaa tai parantaa tulevia ryhmiä varten? Millä tavoin tämä aktiviteetti mielestäsi vaikutti myönteisesti hyvinvointiisi?



5. Askelten Voimalla

Kesto	<ul style="list-style-type: none">• Päivä 1 - 1 tunti• Päivittäinen seuranta• Viimeinen päivä - 1 tunti
Aktiviteettityyppi	Toiminta-aktiviteetti
Ydinsanoma	Seuraamalla päivittäisiä askelmääriään ja asettamalla realistisia tavoitteita osallistujat ymmärtävät säännöllisen liikunnan merkityksen osana elämäänsä. Samalla he kokevat onnistumisen tunnetta, tiimityön voimaa ja saavat lisää motivaatiota terveellisempiin elämäntapoihin.
Liitteet	<i>Ei sovellettavissa tähän aktiviteettiin</i>
Lisämateriaalit	<ul style="list-style-type: none">• Osallistujilla tulee olla omat älypuhelimet

Aktiviteetin esittely

Tämä aktiviteetti on suunniteltu auttamaan osallistujia ymmärtämään säännöllisen liikunnan merkitystä ja sitä, miten se voidaan helposti sisällyttää jokapäiväiseen elämään ylipainon ja lihavuuden torjumiseksi ja yleisen hyvinvoinnin parantamiseksi.

Osallistujat kuulevat ensin säännöllisen liikunnan merkityksestä liikalihavuuden torjunnassa ja terveyden parantamisessa. Tämän jälkeen he lataavat sovelluksen (voi olla mikä tahansa askelten laskentasovellus, kuten Step Counter - Pedometer tai Apple Health) ja viettävät päivän seuraamalla askeliaan ymmärtääkseen nykyisen aktiivisuustasonsa. Käyttämällä askelmittarisovellusta askeltensa seuraamiseen osallistujat saavat käsityksen nykyisestä aktiivisuustasostaan ja motivoituvat lisäämään fyysistä aktiivisuuttaan kannustavassa ryhmässä. Ryhmänä he asettavat yhteisen askeltavoitteen, joka saavutetaan tietyn ajan kuluessa, mikä edistää tiimityötä ja keskinäistä motivaatiota. Koko toiminnan ajan osallistujat seuraavat edistymistään säännöllisin väliajoin ja keskustelemalla. Aktiviteetin päätteeksi pohditaan saavutuksia ja annetaan pieni palkkio, jos ryhmätavoite saavutetaan.



Aktiviteetin ohjeet vaiheittain:

Päivä 1: Johdanto ja sovelluksen asennus (1 tunti)

- Tutustuminen liikalihavuuteen ja liikuntaan:
 - Aloita keskustelemalla ylipainoa ja lihavuutta aiheuttavista tekijöistä, kuten ympäristövaikutuksista, geneettisestä alttiudesta ja elintavoista.
 - Korosta säännöllisen liikunnan, erityisesti kävelyn, merkitystä yksinkertaisena ja tehokkaana tapana ylläpitää terveyttä.
- Keskustelu askelten arvioinnista:
 - Pyydä osallistujia arvioimaan, kuinka monta askelta he ottavat päivittäin. Kannusta heitä pohtimaan nykyistä aktiivisuustasoaan ja rutiinejaan.
- Sovelluksen valinta ja lataaminen:
 - Esittele ajatus askelmittarisovelluksen käyttämisestä askelten seuraamiseen.
 - Ohjaa osallistujia lataamaan askelmittarisovellus matkapuhelimeensa.
- Sovelluksen asennus:
 - Auta osallistujia asentamaan sovellukset ja varmista, että kaikki ymmärtävät, miten sovellusta käytetään askelten seuraamiseen.

Päivä 2: Askelten mittaus (koko päivä)

- Seuraa päivittäisiä askelia:
 - Ohjeista osallistujia toimimaan normaalisti ja pitämään askelmittarisovellus aktiivisena askeltensa seuraamiseksi.
 - Kannusta heitä olemaan tarkkana aktiivisuustasostaan ja etsimään mahdollisuuksia lisätä askelmääräänsä, kuten portaiden käyttäminen hissien sijaan, tai kävelemällä lyhyitä matkoja autolla ajamisen sijasta.

Päivä 3: Ryhmäkeskustelu ja tavoitteiden asettaminen (15 minuuttia)

- Ryhmäpohdinta askelten laskemisesta:
 - Kerää osallistujat keskustelemaan edellisenä päivänä kirjaamistaan askelmääristä. Keskustelkaa heidän havainnoistaan, haasteistaan ja mahdollisista yllätyksistä, jotka liittyvät heidän aktiivisuustasoonsa.
- Asettakaa ryhmälle askeltavoite:
 - Aseta ryhmän kanssa yksilöllisten askelmäärien perusteella yhteinen askeltavoite koulutuksen jäljellä olevaksi ajaksi.
 - Varmista, että tavoite on realistinen mutta riittävän haastava motivoidakseen ryhmää. Jos osallistujia on esimerkiksi kahdeksan, he voivat pyrkiä saavuttamaan yhteensä 336 000 askelta kahden viikon aikana.
- Suunnittele aktiivisuuden lisääminen:
 - Ideoi tapoja, joilla osallistujat voivat lisätä päivittäisiä askeliaan, kuten kävelytaukoja, pidempien reittien valitsemista tai ryhmäkävelyjen järjestämistä.

Viimeinen koulutuspäivä: Viimeinen reflektio ja palkitseminen (15 minuuttia)

- Kirjataan nimettömänä askelten yhteismäärät:
 - Pyydä osallistujia kirjoittamaan nimettömästi pienelle lapulle koulutuksen aikana ottamiensa askeleiden kokonaismäärä.
 - Kerää kortit ja laske askeleiden kokonaismäärä, jotta näet, onko ryhmä saavuttanut tavoitteensa.
- Ryhmän pohdinta ja saavutusten juhlinta:
 - Keskustelkaa ryhmän kanssa tuloksista ja pohtikaa askelten seuraamisesta saatuja kokemuksia, lisääntyneen fyysisen aktiivisuuden hyötyjä ja sitä, miten he voivat jatkaa näitä tapoja työpajan jälkeen.
 - Jos ryhmä on saavuttanut askeltavoitteensa, juhlistakaa sitä pienellä palkinnolla, kuten terveellisillä välipaloilla tai piknikillä.
 - Päätteksi rohkaise osallistujia pitämään kiinni uusista tavoistaan ja jatkamaan henkilökohtaisten aktiivisuustavoitteiden asettamista.

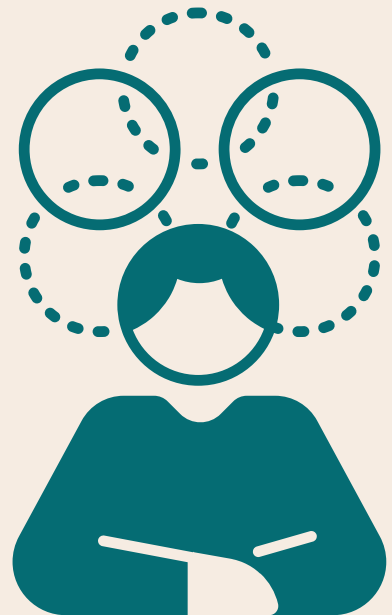
6. Treeni-identiteetti

Kesto	N. 1 tunti
Aktiviteettityyppi	Workshop
Aktiviteettityyppi	Osallistajat tutkivat omaa suhdettaan liikuntaan ja oppivat, minkälaisia liikkujatyyppejä he ovat. Tämä auttaa heitä ymmärtämään, millaiset liikuntamuodot parhaiten vastaavat heidän motivaatiotaan ja tavoitteitaan.
Liitteet	<u>Liikkujatyypit PowerPoint-esitys</u>
Lisämateriaalit	<ul style="list-style-type: none">• Projektori ja tietokone PowerPointin esittämistä varten• Matkapuhelimet/tietokoneet osallistujille testin täyttämistä varten

Aktiviteetin esittely

Aktiviteetin aikana osallistajat tutustuvat erilaisiin liikkujatyyppeihin. Osallistajat oppivat, että liikunta ei ole kaikille samanlaista. Joillekin on tärkeää saavuttaa ennalta asetetut tavoitteet, toiset haluavat liikkua miten huvittaa ja toisia motivoi kilpailu ja kokemukset pätevydestä. Jokaisella ihmisellä on oma henkilökohtainen suhde liikuntaan, joka perustuu hänen omaan kokemuksiinsa urheilusta ja liikunnasta. Tämä suhde määrittää sen, mitä henkilö haluaa urheilulta ja millainen urheilu motivoi häntä.

Aktiviteetin aikana osallistajat täyttävät testin, jonka avulla he saavat selville, millainen liikkujatyyppi he ovat. Powerpoint auttaa ohjaajaa kertomaan eri liikkujatyypeistä, ja se sisältää joitakin kysymyskohtia, joiden avulla voidaan pohtia erilaisia kokemuksia, jotka ovat muokanneet omaa liikkujatyyppiä, ja miettiä, millainen liikunta sopisi kullekin tyyppille.



Aktiviteetin ohjeet vaiheittain:

1. Esittely (5 minuuttia)
 - Esittele lyhyesti työpaja ja sen tavoitteet
 - Selitä, että tavoitteena on ymmärtää erilaisia liikunnan harrastajia ja sitä, miten henkilökohtaiset kokemukset muokkaavat ihmisen suhdetta liikuntaan
 - Korosta, että kaikilla on yksilölliset motiivit ja mieltymykset liikunnan suhteen
2. Testin täyttäminen (15 minuuttia)
 - Pyydä osallistujia täyttämään puhelimen tai tietokoneen avulla testi (linkki PowerPointissa), jolla määritetään heidän liikuntatyypinsä
 - Ole tänä aikana valmiina auttamaan mahdollisissa kysymyksissä tai teknisissä ongelmissa
3. PowerPoint-esitys (20 minuuttia)
 - Näytä liikkujatyypit PowerPoint osallistujille
 - Käy osallistujien kanssa läpi kukin dia ja selosta kunkin liikuntatyypin ominaisuuksia, motiiveja ja sopivia liikuntamuotoja
 - Esitä PowerPointissa olevia pohdintakysymyksiä ryhmälle ja rohkaise osallistujia pohtimaan omia kokemuksiaan liikunnasta
4. Keskustelu (5 minuuttia)
 - Järjestä lyhyt keskustelu pohdintakysymysten pohjalta
 - Kannusta osallistujia kertomaan ajatuksiaan siitä, mikä liikkujatyyppi kuvastaa heitä parhaiten ja miksi
5. Loppuajatuksukset ja yhteenveto (5 minuuttia)
 - Tee yhteenveto työpajan keskeisistä huomioista
 - Korosta, että oman liikuntatyypin ymmärtäminen voi auttaa valitsemaan miellyttävimmät ja pitkäjänteisimmät liikuntamuodot jokaiselle ihmiselle
 - Kiitä osallistujia heidän osallistumisestaan ja rohkaise heitä soveltamaan saamiaan oivalluksia omiin liikuntarutiineihinsa



7. Mielen & Kehon Tasapaino

Kesto	N. 1 tunti
Aktiviteettityyppi	Toiminta-aktiviteetti
Ydinsanoma	Osallistujat oppivat, että säännöllinen liikunta on tehokas keino hallita stressiä, sillä se auttaa purkamaan jännitystä, parantaa mielialaa ja edistää yleistä henkistä ja fyysistä hyvinvointia
Liitteet	<u>Miten liikunta vähentää stressiä ja edistää rentoutumista</u>
Lisämateriaalit	<ul style="list-style-type: none">• Jumpamatot osallistujille• Kaiutin• Ajastin tai sekuntikello• Mukavat vaatteet

Aktiviteetin esittely

Tämä dynaaminen aktiviteetti on suunniteltu auttamaan nuoria hallitsemaan stressiä fyysisten harjoitusten ja henkisten rentoutumistekniikoiden avulla. Tämä harjoitus on sekä mukaansatempaava että opettavainen, ja sen tavoitteena on vähentää stressiä purkamalla jännitystä, kohottamalla mielialaa ja edistämällä rentoutumista. Osallistujat kokevat fyysisen aktiivisuuden välittömät hyödyt stressitasoihinsa, mutta oppivat myös liikunnan ja henkisen hyvinvoinnin välisestä yhteydestä. Harjoitus antaa heille käytännön työkaluja stressin tehokkaaseen hallintaan, mikä edistää heidän yleistä henkistä ja fyysistä terveyttään.

Aktiviteetti alkaa lämmittelyllä, jota seuraa sarja ohjattuja harjoituksia, kuten syvään hengittämistä, joogaa, pilatesta ja kevyttä kardioharjoittelua. Nämä harjoitukset on suunniteltu rentouttamaan mieltä, vahvistamaan kehoa ja vapauttamaan endorfiineja. Harjoitus päättyy jäähdyttelyyn, joka auttaa osallistujia rentoutumaan ja jossa kerrataan, mitä hyötyä näiden harjoitusten sisällyttämisestä jokapäiväiseen elämään on.



Aktiviteetin ohjeet vaiheittain:

1. Esittely (5 min)
 - Toivota osallistujat tervetulleiksi ja esittele harjoituksen tavoite: liikunnan käyttäminen stressin lievittämiseen.
2. Teoreettinen osuus stressin psykologisista vaikutuksista (15 min)
 - Pidä informatiivinen istunto stressin psykologisista vaikutuksista ja korosta, miten liikunta voi lievittää stressiä. Keskustelkaa siitä, miten stressi voi johtaa ahdistuneisuuteen, ärtyneisyyteen, keskittymisvaikeuksiin, häiriintyneisiin unirytmieihin ja mielialahäiriöihin (ks. liitteet).
3. Lämmittely (5 min)
 - Selitä lämmittelyn merkitys vammojen ehkäisemiseksi ja kehon valmistelemiseksi liikuntaa varten. Ohjaa osallistujat kevyeen hölkkään tai dynaamisiin venytyksiin aluksi.
4. Ohjattu harjoittelu
 - *Syvähengitysharjoitus (5 min)*
 - *Ohjaa osallistujat mukavaan istuma- tai makuuasentoon. Ohjaa heidät syvään hengitysharjoitukseen, jossa korostetaan syvää sisäänhengitystä nenän kautta, lyhyttä pidättelyä ja hidasta uloshengitystä suun kautta rentoutumisen edistämiseksi.*
 - *Jooga Flow (15 min)*
 - *Ohjaa jooga-asentojen sarja, jossa keskitytään rentoutumiseen. Varmista, että asennot sopivat kaikenkokoisille ihmisille. Löydät esimerkkejä täältä. Kannusta osallistujia synkronoimaan hengityksensä jokaisen asennon kanssa, sillä se edistää rauhallisuutta ja keskittymistä.*
 - *Pilates harjoitus (10 minuuttia)*
 - *Ohjaa osallistujille kevyitä pilatesharjoituksia, jotka kohdistuvat tukilihaksiin ja edistävät samalla keskittymistä ja tietoisuutta. Valitse aloittelijoille sopivia harjoituksia. Löydät esimerkkejä täältä.*
 - *Kardioharjoitus (10 minuuttia)*
 - *Sisällytä sydänharjoittelua, kuten x- hyppyjä, polvien nostelua tai hölkkäämistä paikallaan sykkeen nostamiseksi ja endorfiinien vapauttamiseksi. Korosta hauskuutta ja rohkaise osallistujia liikkumaan vapaasti*
 - *Demonstraatio: Näytä osallistujille jokainen harjoitus ja painota oikeaa tapaa ja hengitystekniikkaa.*
 - *Ohjaa osallistujat kaikkien harjoitusten läpi.*
 - *Esittele muunnelmia: Tarjoa muunnelmia eri kuntotasoille, ja huimiois osallistujien liikerajoitteet.*
 - *Motivaatio: Kannusta osallistujia, pidä energiataso korkealla ja luo hauska, stressivapaa ympäristö.*
 - *Jäähdyttely (5 min)*
 - *Rentouta ryhmä vähitellen harjoituksesta rauhallisempaan tilaan. Ohjaa kevyitä venytyksiä ja rentoutusharjoituksia rentoutumisen tueksi.*
5. Yhteenveto ja lopetus (10 min)
 - Kerää osallistujat yhteen lyhyeen jälkipuintiin. Aloita kysymällä, miltä heistä tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti harjoituksen jälkeen. Kehota heitä kertomaan kokemuksistaan ja niistä mahdollisesti syntyneistä ajatuksista. Käytä avoimia kysymyksiä, kuten: "Mikä oli tämänpäiväisen harjoituksen miellyttävien osa?" tai "Huomasitko muutoksia stressitasoissasi ennen ja jälkeen harjoituksen?".
 - Ohjaa keskustelua siitä, miten fyysinen toiminta vaikutti heidän mielialaansa ja energiatasoonsa, ja anna osallistujien ilmaista kaikki mahdolliset tunteet tai havainnot.
 - Muistuta osallistujia harjoittelun stressiä vähentävistä hyödyistä. Kiitä osallistujia osallistumisesta ja kertaa keskeiset asiat. Kannusta osallistujia lisäämään näitä harjoitteita jokapäiväiseen elämään.

Liitteet Liikunta-moduulin aktiviteeteille





Liikunta-aktiiviteetti 1- Valmiina Tulevaisuuteen: Tavoitteiden asettaminen

Tavoite:

SMART tavoite:

1. Specific (konkreettinen): _____
2. Measurable (mitattava): _____
3. Achievable (saavutettava): _____
4. Relevant (merkityksellinen): _____
5. Time-bound (määräaikaan sidottu): _____

Toimintavaiheet:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Edistymisen seuranta:

- Miten olet edistynyt tavoitteesi saavuttamisessa?
- Onko sinulla ollut haasteita tai esteitä?
- Miten aiot mukauttaa suunnitelmaasi näiden haasteiden voittamiseksi?

Määräajat:

- Milloin aiot saattaa kunkin toimintavaiheen päätökseen?

Mahdolliset esteet:

- Mitä esteitä tai haasteita saatat kohdata?
- Miten aiot käsitellä näitä esteitä?

Ratkaisut:

- Mitä strategioita voit toteuttaa esteiden voittamiseksi?
- Kuka voi tarvittaessa tarjota tukea tai apua?

Käyttämällä näitä tehtävälomakkeita ja malleja osallistujat voivat tehokkaasti asettaa tavoitteita, laatia toimintasuunnitelmia ja seurata edistymistä haluttujen tulosten saavuttamisessa. Näiden työkalujen avulla yksilöt voivat ottaa henkilökohtaisen kehityksensä haltuunsa ja työskennellä tavoitteidensa toteuttamiseksi selkeästi ja tarkoituksenmukaisesti.



Liikunta-aktiiviteetti 1 - Valmiina Tulevaisuuteen: Keskustelukysymykset

Henkilökohtaisten kiinnostuksen kohteiden pohtiminen:

- Mistä urheilulajeista tai fyysisistä aktiiviteeteista nautit eniten?
- Miltä nämä aktiiviteetit saavat sinut tuntemaan? Mitkä seikat ovat mielestäsi kaikkein palkitsevimpia?
- Oletko koskaan aiemmin asettanut urheiluun tai liikuntaan liittyviä tavoitteita? Jos olet, mitkä ne olivat ja miten olet pyrkinyt saavuttamaan ne?

Tavoitteiden tutkiminen:

- Mitkä ovat pitkän aikavälin toiveesi tai unelmasi urheiluun ja liikuntaan liittyen?
- Miten näet itsesi osallistuvan urheiluun tai pysyvän aktiivisena tulevaisuudessa?
- Mikä motivoi sinua tavoittelemaan näitä tavoitteita, ja mitä haasteita odotat kohtaavasi matkan varrella?

SMART-tavoitteiden asettaminen:

- Mitä erityisiä tavoitteita haluaisit saavuttaa urheilun tai liikunnan alalla?
- Miten voit asettaa nämä tavoitteet SMART-tavoitteiksi (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound)?
- Mihin toimenpiteisiin sinun on ryhdyttävä, jotta nämä tavoitteet toteutuisivat, ja mitä resursseja tai tukea tarvitset onnistuaksesi?

Haasteiden voittaminen:

- Mitä esteitä tai hidasteita näet tavoitteidesi saavuttamisessa ja miten voit ratkaista ne?
- Miten pysyt motivoituneena ja sitoutuneena tavoitteisiisi erityisesti silloin, kun kohtaat takaiskuja tai haasteita?
- Mitä strategioita tai resursseja voit hyödyntää ylläpitääksesi jatkuvuutta kohti tavoitteitasi?

Onnistumisten juhlistaminen:

- Miten aiot juhlia saavutuksiasi ja virstanpylväitäs matkan varrella?
- Mitä palkintoja tai kannustimia voit asettaa itsellesi, jotta pysyt motivoituneena ja sitoutuneena matkallasi?
- Miten voit antaa tunnustusta ja arvostaa saavuttamaasi edistystä lopputuloksesta riippumatta?



Liikunta-aktiiviteetti 7

Miten liikunta vähentää stressiä ja edistää rentoutumista

Lepo ja rentoutuminen ovat usein yhdessä avain rentoutumiseen, mutta liikunta on yhtä tehokas tapa rentoutua. Vaikka se saattaa tuntua ristiriitaiselta, koska liikunta on eräänlaista fyysistä stressiä, se voi oikein tehtynä lievittää merkittävästi henkistä stressiä.

Miten liikunta vähentää stressiä?

Liikunta, erityisesti aerobinen liikunta, on hyödyllistä paitsi sydämesi myös henkisen hyvinvointisi kannalta. Aluksi treenirutiinin aloittaminen saattaa tuntua työläältä, mutta kun kuntosi paranee, myös nautintosi ja riippuvuutesi liikunnasta lisääntyy. Säännöllinen aerobinen liikunta saa aikaan huomattavia muutoksia kehossasi, aineenvaihdunnassasi, sydämessäsi ja mielentilastasi. Sillä on ainutlaatuinen kyky sekä virkistää että rentouttaa, antaa virikkeitä ja rauhoittaa, torjua masennusta ja lievittää stressiä. Nämä hyödyt ovat hyvin dokumentoituja kestävyysurheilijoiden keskuudessa, ja ne on vahvistettu kliinisissä tutkimuksissa, joissa ahdistusta ja masennusta on hoidettu liikunnan avulla.

Liikunnan ja stressin lievittämisen taustalla oleva tieteellinen tutkimus

Liikunta vähentää stressiä sekä kemiallisten että käyttäytymismekanismien avulla:

- o **Neurokemialliset hyödyt:** Liikunta alentaa stressihormonien, kuten adrenaliinin ja kortisolin, tasoja ja lisää samalla endorfiinien tuotantoa, jotka ovat elimistön luonnollisia kipulääkkeitä ja mielialan kohottajia. Tämä endorfiinien lisääntyminen on vastuussa "runner's high" tunteesta, sekä rentoutumisen ja optimistisuuden tunteista, jotka usein seuraavat intensiivistä liikuntaa.
- o **Käyttäytymiseen liittyvät hyödyt:** Kun saat itsesi parempaan fyysiseen kuntoon, itsetuntemuksesi paranee yhdessä voimasi ja kestävyytesi kanssa. Tämä lisää itseluottamustasi ja hallinnan tunnetta, mikä voi heijastua myös muille elämänalueille. Liikunta tarjoaa myös terveellistä ajanvietettä, taukoa päivittäisistä huolista ja mahdollisuuden nauttia omasta ajasta tai tarjota vuorovaikutusta muiden kanssa.

Liikuntamuodot, jotka auttavat vähentämään stressiä

Lähes mikä tahansa liikuntamuoto voi auttaa vähentämään stressiä, mutta jotkut lajit ovat erityisen tehokkaita:

- o **Rytmit, toistuvat liikkeet:** Kävely, hölkkä tai uinti ovat erityisen tehokkaita. Tämä "lihasmeditaatio" auttaa tyhjentämään mielen ja vähentämään stressiä.
- o **Vauhdikas harjoittelu:** Niille, jotka haluavat enemmän intensiteettiä, juoksun tai pyöräilyn kaltaiset aktiviteetit voivat polttaa stressiä ja parantaa samalla kuntoa.
- o **Venyttely- ja rentoutusharjoitukset:** Treenin jälkeinen venyttely rentouttaa lihaksia, mutta auttaa myös rentouttamaan mieltä. Yksinkertaiset venyttelyrutiinit tai jooga ovat erittäin hyödyllisiä stressin vähentämisessä.

Autoregulaatioharjoitukset stressin lievittämiseksi

Säännöllisen liikunnan lisäksi autoregulaatioharjoitukset - tekniikat, jotka auttavat mieltä ja kehoa rentoutumaan - voivat olla erittäin tehokkaita stressinhallinnassa. Nämä harjoitukset ovat erityisen hyödyllisiä silloin, kun henkinen stressi ilmenee fyysisinä oireina, kuten lihasjännityksenä, päänsärkynä tai nopeana sydämenlyöntinä. Kun opit rentouttamaan kehoasi, voit katkaista stressin ja jännityksen kierteen.

Hengitysharjoitukset

Yksinkertaisilla syvähengitysharjoituksilla voi olla voimakas vaikutus stressin vähentämiseen:

- Hengitä sisään hitaasti ja syvään, vatsaa laajentaen. Pidätä hengitystäsi lyhyesti.
- Hengitä hitaasti ulos ja keskity samalla rentoutumiseen.
- Toista 5-10 kertaa keskittyen syviin, hitaisiin hengityksiin.

Progressiivinen lihasrentoutus: Tämä tekniikka sisältää kaikkien kehon eri lihasryhmien jännittämisen ja rentouttamisen otsasta jalkoihin. Se kestää yleensä 12-15 minuuttia, ja parhaiden tulosten saavuttamiseksi sitä voi harjoitella kahdesti päivässä.

Meditaatio ja henkinen stressinpoisto

Fyysisten harjoitusten lisäksi myös henkiset harjoitukset, kuten meditaatio, voivat vähentää stressiä merkittävästi:

- o **Meditaatio:** Säännöllinen meditaatio auttaa rauhoittamaan mieltä, alentamaan sykettä ja alentamaan verenpainetta. Siinä keskitytään mantraan tai kiinteään kohteeseen stressiä aiheuttavien ajatusten estämiseksi. Vaikka sen hallitseminen voi olla haastavaa, meditaation hyödyt ovat perusteellisia ja pitkäaikaisia.

Liikunta, terveys ja stressi

Säännöllinen liikunta on tärkeää paitsi stressin vähentämisen myös yleisen terveyden kannalta. Säännöllinen liikunta vähentää kroonisten sairauksien, kuten sydänsairauksien, diabeteksen ja jopa dementian, riskiä. Tavoittele 30-40 minuuttia kohtuullista liikuntaa, kuten kävelyä, joka päivä tai 15-20 minuuttia reipasta liikuntaa. Yhdistä voimaharjoittelua ja venyttelyä muutaman kerran viikossa, jotta saat aikaan tasapainoisen ohjelman, joka edistää sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia. Yhdistämällä aerobista liikuntaa, autoregulaatiotekniikoita ja meditaatiota voit kehittää kokonaisvaltaisen lähestymistavan stressin hallintaan ja yleisen terveydentilasi parantamiseen.

Lähteet:


World Health Organization. (n.d.). Obesity and overweight. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (retrieved 07/09/2024)

WHO (2018): Global Action Plan for Physical Activity 2018- 2023: More active people for healthier world
[<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?isAllowed=y&sequence=1>]

Kiitokset:

YOUnite-projektin tavoitteena on auttaa nuoria, joilla on ylipainoa tai lihavuutta, selviytymään haasteista ja parantamaan heidän työllistymismahdollisuuksiaan työmarkkinoilla. Erasmus+ -ohjelman tukema YOUnite-hanke pyrkii kehittämään uudenlaista, osallistavaa ja itseluottamusta vahvistavaa koulutusohjelmaa auttamaan kohderyhmän nuoria selviytymään sosioekonomisista vaikeuksista ja muista mahdollisista syrjinnän lähteistä.

Kumppanuutta johtaa ÖSB Consulting (Itävalta) yhteistyössä suomalaisen (ACR), unkarilaisen (EMINA), puolalaisen (Zdrowy Ksztalt) ja itävaltalaisen (ÖSB Social Innovation) yhteistyökumppanien kanssa.

 www.younite-erasmus.eu

©YOUnite 2024

Tämän ohjeen sisältö kuvastaa ainoastaan sen laatijoiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissiota voida pitää vastuullisena sen sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.

YOUUnite