



# Vastuullinen ihminen: HYVÄÄ PÄIVÄÄ!

3. vuosi:  
JOUTSEN

**AIHE:** Hyvän elämän komponentit

**SUORITUSPAIKKA:** Kerho tai retki

**KESTO:** 1 tunti

**TAVOITE:** Polunkävijä tutustuu hyvän elämän osa-alueisiin ja tahtoo tehdä aktiivisia valintoja, jotka edesauttavat hänen hyvinvointiaan.

## SISÄLLÖT:

- Tasapainoisen elämän komponentit
- Toteutus valinnan mukaan keskustellen, videoita tehden, liikkuen tai vierailen

## TARVIKKEET:

- Valitun suoritustavan mukaiset tarvikkeet: kännykät, liikuntatarvikkeet, juomapullot...
- Siteitä silmille loppuleikkiä varten

## Toiminta

### 1. ALOITUS: POKKA PITÄÄ

kesto noin 10 minuuttia

Polunkävijät istuvat piirissä. Yksi sanoo vasemmalla puolella olevalleen: "Kulta, jos rakastat minua, hymyile minulle." Toinen vastaa: "Rakastan kyllä sinua, mutta en voi hymyillä sinulle." Jos jompikumpi nauraa, nauraja putoaa pelistä. Sitten vastaaja kääntyy vasemmalle puolelleen ja sama toistetaan. Peliä jatketaan, kunnes vain yksi on enää jäljellä.

### 2. AIHEEN KÄSITTELY

kesto noin 30-60 minuuttia

Olemme vastuussa omasta hyvinvoinnistamme. Omilla valinnoilla voi vaikuttaa siihen, millainen elämä meillä on. Tasapainoisessa elämässä on paikkansa syömisellä, liikkumisella, levolla ja ihmissuhteilla.

Omaa hyvinvointia voi edesauttaa:

- pitämällä huolta omasta hygieniasta. Tämä edesauttaa sekä terveyttä että hyvää oloa.
- hyvillä ihmissuhteilla sekä perheen sisällä että ystävien kesken.
- hyvällä tasapainolla arjen tehtävien, levon ja harrastusten välillä.
- säännöllisellä liikkumisella.

Valitse seuraavista kerhollenne sopiva tai sopivat tavat käsitellä näitä aiheita.

a) Mainosvideot

Polunkävijät jakautuvat ryhmiin. Jokainen ryhmä ottaa aiheekseen yhden hyvinvoinnin osa-alueen ja kuvaa lyhyen mainosvideon aiheesta kännykällään. (Esimerkiksi: muista pestä hampaasi, vietä aikaa erossa ruuduista, liiku joka päivä, syö terveellisesti jne.) Jos mahdollista, katsotaan videot näytöltä samalla kerralla tai seuraavalla kerralla.

b) Liikuntakerho

Tehdään retki johonkin liikuntapaikkaan (urheilukenttä, kiipeilyhalli, uimahalli, luistinrata...). Liikutaan ja pelataan yhdessä. Voidaan tehdä kuntotesti tai suorittaa liikunta-aiheinen harrastemerkki.

c) Vierailu/vierailija

Tutustutaan johonkin hyvinvointia edistävään tahoon: ETRA-liitto, poliisilaitos, palolaitos, terveyskeskus, terveyspalvelujärjestelmä, sosiaalipalvelujärjestelmä...

### 3. LOPETUS: KULJETUS

kesto noin 5 minuuttia

Polunkävijät jaetaan pareihin, joista toiselta sidotaan silmät. Polunkävijä, jonka silmät on sidottu asettaa kätensä parinsa kämmenselälle. Näkevä pari johdattaa tässä asennossa toista ympäri sovittua tilaa. Sitten vaihdetaan rooleja. Tässä harjoitellaan luottamusta ja yhdessä toimimisen taitoja.

### + HARTAUS

Muista pitää hartaushetki kerhon alussa ja/tai lopussa. Voit tehdä sen millä tavalla tahansa, tässä muutama idea tälle kerralle:

- Luetaan Gal. 6:9 ja Fil. 4:13. Jumala on luvannut antaa meille voimaa ja auttaa meitä, kun pyrimme tekemään hyviä valintoja, jotka auttavat meitä ja toisia ihmisiä.
- Kirjoittakaa rukous- ja kiitosaiheita kerhon yhteiseen rukouskirjaan.
- Jos joku polunkävijöistä on opetellut Raamatun tekstin ulkoa, hän voi esittää sen.

### KERTAUS SEURAAVASSA KERHOSSA PIDETTÄVÄKSI

kesto noin 5 minuuttia

Jos polunkävijät kuvasivat videoita, voidaan ne katsoa uudestaan. Muussa tapauksessa pyydetään polunkävijöitä tiivistämään kerran pääpointti lauseeseen, jossa on korkeintaan kuusi sanaa. Tätä pohtiessa tulee hyvin mietittyä, mitä kaikkea sillä kerralla tehtiinkään.

# Lisätietoa

## TIETOA AIHEESTA

- Tietoa perheille ja ohjaajille: <https://neuvokasperhe.fi/>
- Liikuntaleikkejä: [https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2014/08/Liikuntaleikkivinkkejä\\_SSL\\_Nuoriso.pdf](https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2014/08/Liikuntaleikkivinkkejä_SSL_Nuoriso.pdf)

## AIHEESEEN LIITTYVÄT HARRASTEMERKIT

- Raittius
- Kuntoilu
- Moni muu liikunta-aiheinen harrastemerkki
- Perhe-elämä

**TAUSTAKUVAN LÄHDE:** <a href="https://www.freevector.com/children-and-parents-silhouettes">FreeVector.com</a>