



4.LIIKKUMISESTA HYVÄÄ OLOA JA UNEN MERKITYS

TAVOITTEET

- Liikunnan suositusmäärien tiedostaminen
- Oman paikkakunnan maksuttomista liikuntamuodoista keskusteleminen
- Ryhmäläiset tunnistavat oppineensa yhden uuden asian ryhmäkerran aikana ja vievät sen arkeensa

PÄÄDIAT (N. 1H 30 MIN)

- **Kotitehtävän läpikäynti ja kuulumiset** (30 min)
- **Päädia** (45 min)
 - Yleisiä havaintoja liikunnan aloittaminen
 - Aikuisten liikkumisen suositus
 - Kuinka lähteä järkevästi liikkeelle?
 - Varusteista
- **Tauko** (10 min)

LIIKUNTATUOKIO (N 1H)

- Liikuntatuokio ulkoillen, jotain lajia kokeillen tai ohjattu jumppa

VÄLIPALAN VALMISTAMINEN (N 45 MIN)

- Valmistetaan uunimunakas

PÄÄDIAT (N 45 MIN)

- **Päädia** (30 min)
 - Maksuttomat liikuntamuodot
 - Oman paikkakunnan liikuntamahdollisuudet
 - Mistä tiedän kuntoni on parantuneen?
 - Palautuminen
- **Kotitehtävät** (10 min)
 - Vahva arki –itsehoito-ohjelma: Lue kappale 4.2 Lisää liikettä päivään ja pohdi liikuntatottumuksiasi kysymysten avulla.
 - Kokeile uutta maksutonta liikuntamuotoa.
- **Kokemukset päivästä (mitä opin ja mitä kokeilen kotona?)** (5min)

Jos jää aikaa voi keskustella liikunnan aloittamisen oppaasta, joka löytyy Lisämateriaalit -kansion Liikkuminen -osiosta. Oppaan saa jakaa sähköisesti ryhmäläisille.



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi



muutos
MKT Pohjois-Pohjanmaa



Elinvoimakeskus

ESIVALMISTELUT JA TARVIKKEET

- Ostoslista (liite 4.1)
 - Kauppareissu
- Päivän reseptit (liite 4.2)
- Käsidesi, hanskat, essut, myssyt, ja ruoanlaiton einekset