

Nappi Liikkeelle –kortit

Nappi-hankkeen Liikkeelle-kortit sisältävät vinkkejä siitä, mitä kaikkea voi tehdä ja mitä kannattaa kokeilla nuoren liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi ja ylläpitämisen auttamiseksi. Nappi Liikkeelle-kortit on tarkoitettu käytännölliseksi työkaluksi kaikille erityistä tukea tarvitsevien nuorten kanssa työskenteleville ja liikunnallisen elämäntavan edistämisestä kiinnostuneille toimijoille. Kortit on tehty osana Nappi-hanketta. Hanke on saanut rahoitusta v. 2018-2020 Sosiaali- ja terveysministeriön terveydenedistämisen määrärahasta.

Nappi Liikkeelle -kortit ovat pikakurssi Nappi-hankkeessa laadittuun oppaaseen. Opas löytyy osoitteesta www.nappihanke.fi. Kortteihin on nostettu oppaasta esille asioita, joissa esitellään käytännön vinkkejä erilaisten lajikokeilujen järjestämiseen sekä keskustelunaiheita liikuntainnostuksen herättämiseen ja ylläpitämiseen. Korteissa käsitellään myös skenaarioita siitä, millaiseksi liikunnallinen elämäntapa voi muodostua sen mukaan onko tavoitteena kilpailu-ura vai jokapäiväinen mukava tekeminen.

Korteissa käytetyt kuvat on otettu Nappi-liikuntaoppaasta, mistä löytyy tieto kunkin kuvan alkuperästä.

Nappi Liikkeelle –kortit



Nappi

ORIENTAATIOHARJOITUS

Osallistujia pyydetään nostamaan pakasta yksi kortti ja kertomaan mitä ajatuksia kortin sisältö heissä herättää. Osallistujat voivat esittäytyä ja samalla kommentoida, miten hän voisi ottaa huomioon nostetun kortin sisältöä omassa työssään tai elämässään.

MITÄ NYT TEHDÄÄN -IDEOINTI

Nostetaan pakasta sattumanvaraisesti yksi kortti, luetaan sen sisältö ja keskustellaan, mitä vastaavaa jo teemme tai voisimme tehdä omassa porukassa. Voidaanko siihen ryhtyä heti vai vaatiiko se enemmän valmisteluja ja vaikka uutta osaamista tai välineistöä?

SKENAARIOKESKUSTELU

Liikunnallisen elämäntavan tulevaisuusskenaariot on myös esitetty pakan korteissa. Lukekaa ääneen eri skenaarioiden sisältö ja keskustelkaa kunkin kohdalla, mitä hyvää, mitä huonoa skenaario sisältää ja onko tämä se polku, jota itse haluaisi kulkea. Miksi? Miksi ei?

KUKA VOI EDISTÄÄ ASIOITA?

Poimikaa pakasta kortti ja miettikää, kuka tai mikä taho tai toimija haluaa edistää kortissa esitettyä asiaa. Kenen puoleen kannattaa kääntyä, jos haluaa tehdä jotain asioiden edistämiseksi ja mahdollisuuksien parantamiseksi?

Nappi Liikkeelle -kortit

Liikuntaa erityisnuorille! #nappihanke



Lajikokeilut sisäliikunta 1.



Tutustuminen eri sisäliikuntalajeihin voidaan toteuttaa joko lähellä asuinpaikkaa sijaitsevassa liikuntahallissa tai vaikkapa koulun liikuntasalissa. Yhteistyökumppanit on hyvä ottaa mukaan jo suunnitteluvaiheeseen: mitä lajeja tarjotaan, millaisia apuvälineitä on saatavilla, voidaanko itse kehittää soveltavia versioita eri lajeista.

Erilaisia toimintapisteitä tarvitaan, jotta kaikille kiinnostuneille löytyy sopivaa tekemistä eikä minkään pisteen kohdalle synny pitkiä jonoja. Nuorilta itseltään kannattaa kysyä, mistä he ovat kiinnostuneita.

Pohdittavaa: Mitä ajatuksia tapahtuman järjestäminen herättää? Onko meillä vastaavanlaisista kokemuksista aiemmin? Onko tämä meidän juttu? Mikä taho voisi toimia järjestäjänä, jos järjestäminen ei ole meidän juttumme? Ketkä olisivat sopivia yhteistyökumppaneita?

Nappi Liikkeelle -kortit

Liikuntaa erityisnuorille! #nappihanke



Lajikokeilut sisäliikunta 2.



Mitkä lajit nuorten omasta näkökulmastaan ovat kiinnostavia ja vähemmän kiinnostavia? Keskustelun kohteeksi voi ottaa erilaiset pallolajit, heittolajit, hyppylajit, juoksulajit, erilaiset liikuntaleikit ja pelit (esim. sähly, koripallo, lentopallo, pingis, polttopallo, hernepussin heitto, trampoliinihyppely, vauhditon pituushyppy, hyppynaruhyppely, telinevoimistelu, hyppynaru jne.).

Pohdittavaa: Mitä lajeja nuoret itse haluavat kokeilla? Mitä välineitä on tarjolla esim. kaupungin tai kunnan liikuntatoimella? Missä tiloissa nuorten on luonteva kokoontua sisäliikuntatreeneihin? Kenellä on kokemusta eri sisäliikuntalajeista?

Nappi Liikkeelle -kortit

Liikuntaa erityisnuorille! #nappihanke





Lajikokeilut ulkoliikunta 1.



Nuoret voivat itse suunnitella ja toteuttaa lajikokeiluja: kokeneempi skeittaaja voi esitellä taitojaan ja opastaa laudan valinnassa ja innokas keppihevosharrastaja voi rakentaa malliradan muiden kokeiltavaksi.

Tilaisuudessa seurat voivat esitellä omaa tarjontaa ja järjestää leikkimielistäkin toimintaa osana esittelyä. Golf-kokeilut, erilaiset heitto- ja tarkkuuslajit sekä kulloinkin suositut muoti-ilmiöt voidaan ottaa mukaan kokeiluihin. Keppihevusrata innostaa, samoin vaikkapa jättijalkapallo.

Nuorilta itseltään kannattaa aina myös kysyä, mistä he ovat kiinnostuneita. Geokätköily, pokemonien metsästys tai heijastinsuunnistus innostavat pallopelien rinnalla.

Pohdittavaa: Mitkä lajit kiinnostavat nuoria? Ketkä yhteistyötahot voisivat auttaa lajikokeilujen toteuttamisessa?

Nappi Liikkeelle -kortit



Lajikokeilut ulkoliikunta 2.



Tutustuminen eri ulkoliikuntalajeihin voidaan toteuttaa melkein missä vaan, urheilukentällä, tyhjällä parkkipaikalla, läheisellä pellolla tai puistossa. Yhteistyökumppanit voivat toimia myös vetonaulana tilaisuuteen osallistumiseksi: paloauto vetoaa nuorempaan osallistujajoukkoon, menestynyt paralympiaurheilija laajempaankin joukkoon erilaisia ihmisiä.

Pohdittavaa: Mitä ajatuksia tapahtuman järjestäminen herättää? Onko kokemuksia vastaavanlaisista tilaisuuksia aiemmin? Onko tämä meidän juttu? Jos ei, kenen sitten? Missä tilaisuus voitaisiin järjestetään ja mikä olisi paras ajankohta sille? Tarvitaanko kuljetusjärjestelyjä?

Nappi Liikkeelle -kortit





Liikuntakaveri- toiminta 1.



Moni erityistä tukea tarvitseva nuori on ilman kavereita. Liikuntaharrastukseen mukaan lähtemisen syy usein onkin toive kaverien löytämisestä. Kynnys liikkumisharrastuksen aloittamiseen saadaan matalammaksi, kun voidaan tarjota heti alkuun omaa liikuntakaveria.

Liikuntakaveri voi olla vapaaehtoinen, joka pyytää nuoren vaikka kävelylenkille säännöllisin väliajoin. Liikuntakaveri voi olla myös vapaa-ajan avustaja, jonka tehtäviin kuuluu liikuntaharrastuksiin mukaanmeno. Liikuntakaveri on tärkeä erityistä tukea tarvitseville nuorille, joille omaehtoinen liikunnan harrastaminen voi olla haaste.

Pohdittavaa: Mitä nuoret haluaisivat tehdä oman liikuntakaverin kanssa? Tarpeiden tunnistaminen auttaa löytämään juuri sen oikean liikuntakaverin.

Nappi Liikkeelle -kortit



Liikuntakaveri-toiminta 2.



Liikuntakavereita voi rekrytoida myös järjestöjen tai oppilaitosten vapaaehtoistoiminnan kautta. Suomen Paralympiakomitean Valtti-toiminnassa koulutetaan liikuntakavereita eri paikkakunnilla. Tärkeätä hyvälle liikuntakaverille on toimintaan sitoutuminen, jotta jatkuvuus on turvattu. Kun liikuntakaveri itse on aidosti innostunut toiminnasta, hän voi esimerkiksi innostaa erityistä tukea tarvitsevaa nuorta liikkumaan.

Pohdittavaa: Mistä juuri meidän paikkakunnalla tai kylällä voisi löytyä liikuntakavereita? Voisiko yksi innokas kaveri liikuttaa useampaa nuorta samalla kertaa esim. yhteisellä lenkillä? Riittääkö vapaaehtois pohjainen toiminta vai tarvitaanko vapaa-ajan avustajatyypistä palkallista toimintaa riittävien resurssien turvaamiseksi? Entä voisiko toinen erityistä tukea tarvitseva nuori olla liikuntakaveri toiselle?

Nappi Liikkeelle -kortit



Teknologiasta tukea 1.



Teknologia tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia nuorten liikuntaharrastuksiin. Virtuaalilasit voivat olla tukena uusiin lajeihin tutustumisessa, mutta ne voivat toimia myös elämyksen antajana tapauksissa, joissa osallistuminen ei muuten ole mahdollista.

Virtuaalilasit voivat myös täydentää liikuntatapahtumaa tarjoamalla uudenlaisen ympäristön tutulle suoritukselle vaikkapa kuntopyörän selässä. Sporttifrendi –sovellus puolestaan voi olla apuna liikuntakaverin löytämiseksi.

Pohdittavaa: Älypuhelin on monen nuoren kohdalla todellisempaa elämää kuin elämä ruudun ulkopuolella ja teknologian käyttö osana liikuntaharrastusta voi olla nuorille lisäkannuste aloittaa liikunta (vrt. Pokemon go sai nuoret liikkeelle maastoon). Kuinka nuoria voidaan kannustaa liikkumaan teknologian avulla?

Nappi Liikkeelle -kortit



Teknologiasta tukea 2.



Erilaiset askel- ja muut suoritusmittarit auttavat melko helpossa muodossa tavoitteellisen liikuntaharrastuksen seurannassa innostaen jatkamaan harjoituksia. Aktiivisuusranneke mahdollistaa myös sykkeen seurannan liikkumisaktiivisuuden mittaamisen lisäksi.

Pohdittavaa Mitä hyötyä aktiivisuusrannekkeilla saa? Mitä pelkoja tai ennakkoluuloja teknologian käyttöön voi liittyä? Millaista tukea nuori kaipaa teknologian kanssa?

Nappi Liikkeelle -kortit



Liikunnasta hyvinvointia



Liike on lääke ja se ennaltaehkäisee monilta kansansairauksilta. Liikuntaa suositellaan 1,5 tuntia päivässä kaikille lapsille ja nuorille, mutta puoli tuntiakin reipasta liikuntaa riittää. Aika voi koostua myös useammasta mikrotuokiosta. Kevyemmät kävelylenkitkin ovat hyviä, mutta tarvitaan myös kerran pari viikossa liikuntaa hieken ja hengästymiseen asti.

Pohdittavaa: Nuoren omat liikuntatottumukset. Mitä kukin tekee ja kuinka usein? Mikä tuntuu mukavalta ja mikä taas vastenmieliseltä? Mikä lisäisi innostusta säännölliseen liikkumiseen?

Nappi Liikkeelle -kortit



Osaavat ohjaajat



Erityistä tukea tarvitsevat nuoret voivat osallistua yleisiin liikuntaryhmiin, integroituihin liikuntaryhmiin tai erityisryhmiin. Ryhmissä, joissa erityistä tukea tarvitsevia nuoria on mukana, tarvitaan ohjausosaamisen lisäksi osaamista erityistä tukea tarvitsevien nuorten kohtaamisesta sekä tavallisten ja erityistä tukeva tarvitsevien nuorten kohtaamisesta.

Osaavat ohjaajat luovat kannustavan ja tasavertaisen ilmapiirin, ja kääntäen, jos ohjaajilla itsellään ei ole kykyä tasavertaiseen kohtaamiseen, hän helposti siirtää ennakoasenteet myös muihin.

Pohdittavaa: Mistä saadaan päteviä ohjaajia, joilla on liikuntalajiosaamisen lisäksi kykyä ryhmäyttää ja osallistaa nuoria? Pitäisikö paikallisesti käynnistää hankkeita, joilla saadaan turvattua osaamista sekä ohjaajiksi että myös liikuntakavereiksi? Millainen on nuorten mielestä ihanneohjaaja?

Nappi Liikkeelle -kortit



Saavutettavuus, esteettömyys



Nuorten asuinpaikka, mutta myös erilaiset vammat vaikuttavat siihen, kuinka helposti he pääsevät tarjolla oleviin liikuntaharrastuksiin mukaan. Kuljetukset ovat olennainen osa erityistä tukea tarvitsevien nuorten arkea ja esimerkiksi taksikortti auttaa vapaa-ajan matkoissa.

Liikuntapaikkojen fyysinen esteettömyys on tärkeä, mutta yhtä tärkeitä ovat myös psyykinen ja sosiaalinen esteettömyys. Psyykkiset esteet voivat sulkea nuoren mielen niin, että hän ei edes uskalla lähteä mukaan ja sosiaaliset esteet voivat luoda paikan päällä tunnelman, että nuori ei ole tervetullut mukaan toimintaan.

Pohdittavaa: Millaiset esteet liittyvät erilaisiin liikuntaharrastuksiin ja liikuntaryhmiin? Mitä esteiden poistamiseksi voidaan tehdä? Mielletäänkö esteettömyys tavallisimmin vain fyysiseksi saavutettavuudeksi ja unohdetaan näkymättömämmät esteet?

Nappi Liikkeelle -kortit



Motivaatiotekijät



Liikunnallisen harrastuksen aloittaminen on kiinni kodin antamasta mallista. Liikunnallisen elämäntavan jatkaminen elämän erilaisissa nivelkohdissa edellyttää omien toiveiden ja tavoitteiden tunnistamista

Pohdittavaa: Onko nuori kiinnostunut kilpailuista vai etsitäänkö arkiliikunnasta hyvinvointia? Tavoitteleeko nuori tähtijoukkueeseen mukaanpääsyä vai liikunnallista seuraa? Mistä ja miten löytyy se oma laji?

Miten turvataan säännöllisyys ja jatkuvuus, jos ei ole seuraa tai joukkuetta tukena? Voisiko kalenteriin merkitä omatoimiselle liikunnalle lukujärjestyksen?

Nappi Liikkeelle -kortit





Yhteistyökumppanit ja muut toimijat



Erityistä tukea tarvitsevien nuorten kanssa toimivia tahoja on useita. Nuoren läheiset, häntä hoitavat ja terapioita antavat tahot, kotikunnan päätöksentekijät, asumisyksikön ohjaajat, kuljetuksia hoitavat ammattilaiset, opettajat tai työvalmentajat.

Erilaiset liikuntapalveluiden yksityiset ja julkiset tarjoajat sekä kolmannen sektorin seuratoimijat ja kattojärjestöt ovat tärkeitä. Sponsoreitakin tarvitaan, kun liikuntaharrastus etenee ja vaatimustaso kasvaa myös ohjaajien ja valmentajien osaamisessa.

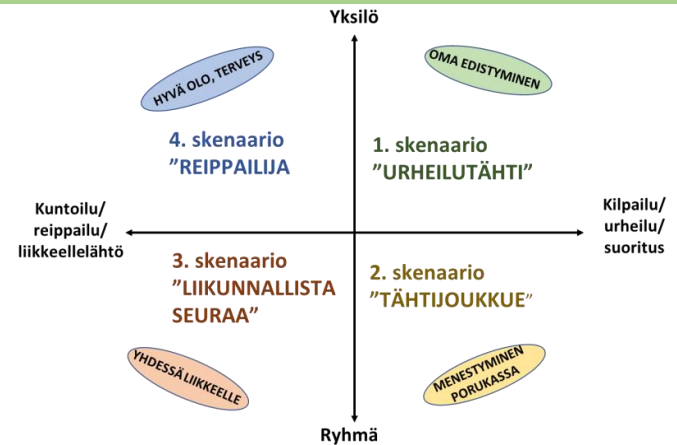
Pohdittavaa: Keitä toimijoita kuuluu meidän alueen erityistä tukea tarvitsevien nuorten verkostoon? Puuttuuko siitä jokin toimijaryhmä? Voisiko yhteistyötä tiivistää? Miten eri toimijoiden rooleja voisi selventää ja työnjakoa tehdä, niin että vältetään päällekkäiseltä työltä, mutta ei silti synny katvealueita? Kuinka toimijoiden välinen viestintä järjestetään?

Nappi Liikkeelle -kortit





Nappi- liikuntaskenaariot



Nuoren liikunnallinen polku hahmottaa neljänä vaihtoehtoisena skenaariona riippuen panostetaanko yksilö- vai ryhmäliikuntaan ja onko tavoitteena urheilusuoritus vai enemmänkin kuntoilu: 1. Urheilutähti 2. Tähtijoukkue 3. Liikunnallista seuraa ja 4. Reippailen.

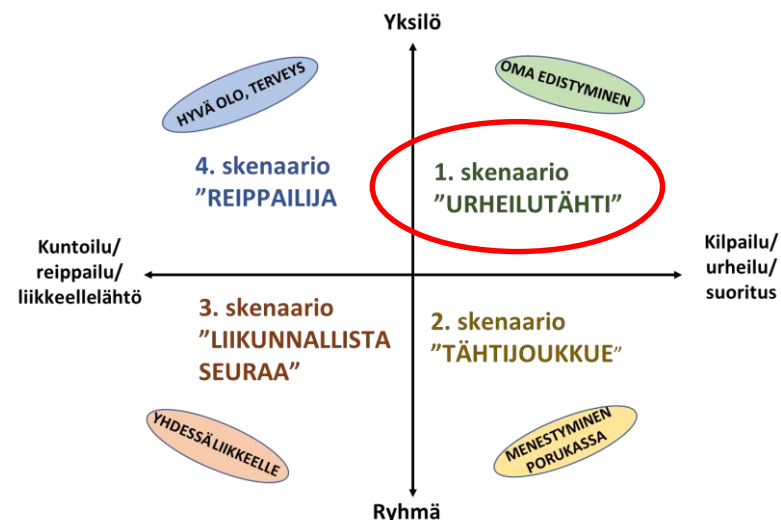
Urheilutähti haluaa yksilölajeihin mukaan systemaattiseen toimintaan, kun taas Tähtijoukkue tarvitsee sopivan joukkueen. On tärkeätä pohtia, tavoitellaanko osallistumista paikallisiin, kansallisiin tai kansainvälisiin kisoihin ja asettaa tavoitteet sen mukaan. Liikunnallista seuraa tai Reippailen -vaihtoehdoissa tavoitellaan arkiliikunnasta elämäntapaa, joko porukalla, omatoimisesti tai liikuntakaverin kanssa.

Pohdittavaa: Tavoitteiden asetannassa kannattaa miettiä kokonaishyvintä, ei vain mitattavissa olevia suorituksia. Urheilijoiden kokema stressi ja epäonnistumisen pelko voivat kuormittaa erityisnuoria liikaakin. Miten sitä voisi nuoren kanssa käsitellä? Miten sopiva liikunnallinen polku löydetään kullekin nuorelle?

Nappi Liikkeelle -kortit



Nappi-liikuntaskenaario 1. Urheilutähti



Urheilutähti-skenaariossa nuoren kiinnostuksen kohteena tavoitteellinen toiminta jossakin hänelle sopivassa yksilölajissa. Oman edistymisen seuraaminen ja ennätysten rikkominen ovat myös tärkeitä. Tässä vaihtoehdossa nuori harrastaa urheilua tavoitteellisesti valmentajan kanssa. Tähtäimessä ovat kilpailut paikallisella, kansallisella tai jopa kansanvälisellä tasolla.

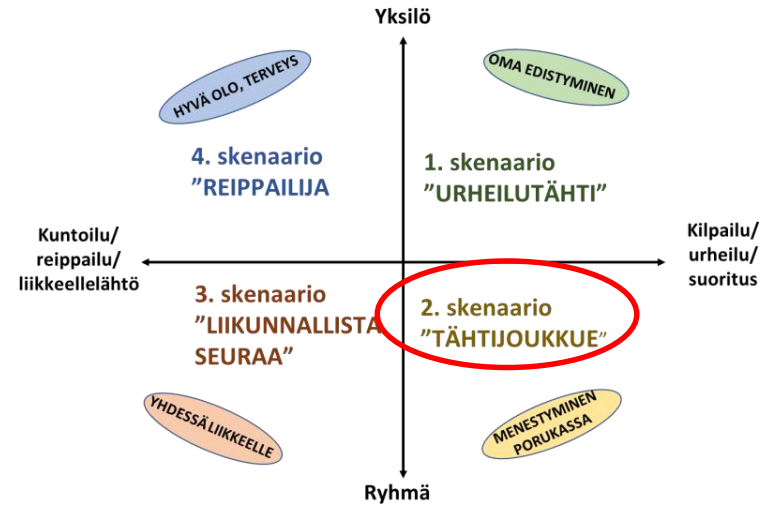
Pohdittavaa: Miten nuori löytää sopivan lajin? Mistä nuorelle löytyy valmentaja? Kuinka paljon tavoitteellinen harrastaminen vaatii ajallista sitoutumista ja muita resursseja?

Nappi Liikkeelle -kortit



Nappi

Nappi-liikuntaskenaario 2. Tähtijoukkue



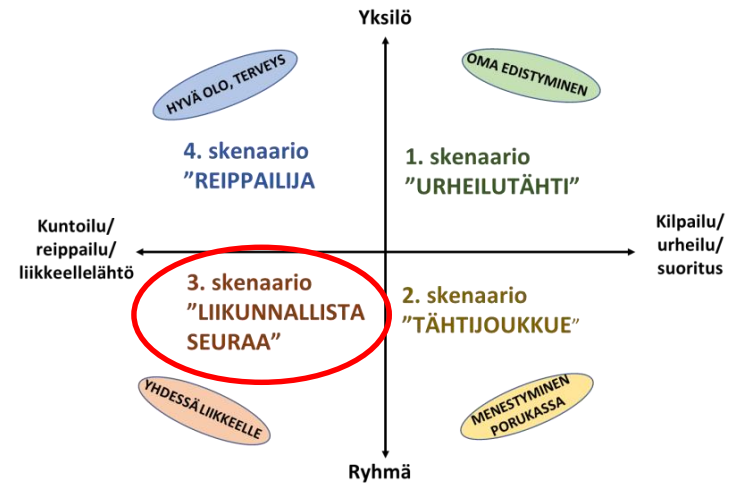
Tähtijoukkue-skenaariossa nuori harrastaa joukkuelajia säännöllisesti valmennettavassa ryhmässä. Joukkueen kanssa osallistutaan kilpailuihin ja turnauksiin kotimaassa ja joskus jopa ulkomailla. Nuori pääsee mukaan tekemään yhdessä asioita ja saa tunnustusta ja menestystä eritasoisissa kilpailuissa joukkueen kanssa.

Pohdittavaa: Kuinka löytää nuorelle sopiva laji? Mistä nuorelle löytyy sopiva joukkue ja valmentaja? Kuinka paljon joukkueen kanssa treenaaminen ja kilpaileminen vaatii ajallista sitoutumista ja muita resursseja?

Nappi Liikkeelle -kortit



Nappi-liikuntaskenaario 3. Liikunnallista seuraa



Liikunnallista seuraa -skenaariossa keskiössä on kavereiden saaminen ja yhdessä liikkeelle lähteminen. Rento yhdessäolo ja sosiaalinen näkökulma korostuvat ja samalla kuntokin nousee. Sopiva ryhmä voi löytyä omasta asuinympäristöstä, mutta porukkaa voi etsiä myös esim. kansalaisopistojen liikuntatarjonnasta. Liikkuminen voi olla esimerkiksi taidenäyttelyssä käymistä yhdessä kaverien kanssa.

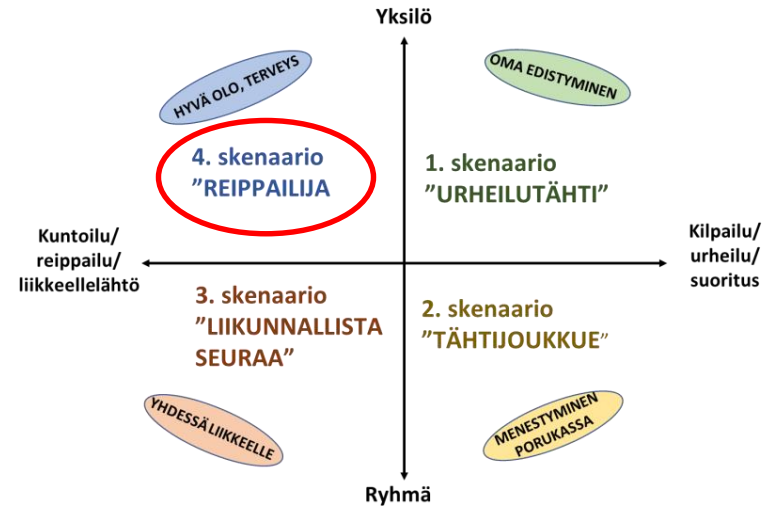
Pohdittavaa: Mistä löytää sopiva porukka? Kuinka yhdessä liikkumiseen saadaan säännöllisyyttä? Kuinka säilytetään rento meininki ja mielenkiinto yllä? Tarvitaanko ohjaajaa tai avustajaa?

Nappi Liikkeelle -kortit



Nappi

Nappi-liikuntaskenaario 4. Reippailija



Reippailua-skenaariossa motivaationa voi olla kunnon kohottaminen tai vaikka painon kurissa pitäminen. Tärkeintä on tehdä arkiliikunnasta päivittäinen rutiini, jota on helppo noudattaa. Reippailu voi olla kävelyä lähimetsässä tai uimassa käymistä.

Pohdittavaa: Kuinka liikkuminen saadaan säännölliseksi? Tarvitaanko arkiliikkumisen oheen vielä jotain muita harrastuksia?

Nappi Liikkeelle -kortit





Esikuvat ja vertaistuki



Erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikunnallisen elämäntavan jatkumiseen tarvitaan aikuisten tukea ja kannustusta enemmän kuin tavallisten nuorten kohdalla, koska itsenäistyminen ei välttämättä tapahdu samaa tahtia ikätovereiden kanssa.

Erityistä tukea tarvitsevat nuoret tarvitsevat ikäryhmiin situmatonta toimintaa, jossa he voivat saada vertaistukea muilta samanlaisessa elämäntilanteessa olevilta.

Tärkeitä on myös esikuvien, idolien saaminen tukemaan omia tavoitteita. Joskus esikuvaksi muodostuu paralympialaisissa menestynyt urheilija, joskus taas luotettava Liikuntakaveri. Myös omista sisaruksista ja heidän kavereistaan voi löytyä arjen kannustajia.

Pohdittavaa: Mistä saadaan vertaistukea? Voisiko asumisyksikön ohjaaja olla se, joka kannustaa ja jota pidetään esikuvana? Unelmakarttatyöskentely voisi nostaa esille henkilökohtaisia teemoja tähän kohtaan ja avata sitä kautta ajatuksia nuorten omaan sisäiseen maailmaan ja tärkeisiin asioihin.

Nappi Liikkeelle -kortit



Lepo ja uni sekä ruokarytmi



Riittävä uni ja oikea ruokarytmi ovat tärkeitä. Liikunnan lisäksi terveys ja hyvinvointi edellyttävät riittävää unta sekä monipuolista ravintoa, jota nautitaan tasaisen ateriarytmin myötä. Henkiseen hyvinvointiin kuuluvat myös läheiset ihmiset ja omat kaverit sekä ystävät, joiden kanssa on turvallinen olo. Liikunnallisen harrastuksen rinnalla nuori voi osallistua vaikka ruokakursseille, jossa opitaan tekemään hyvää ja terveellistä ruokaa yhdessä muiden kanssa.

Pohdittavaa: Mikä motivoi nuorta terveiden elämäntapojen vaalimisessa? Onko kaiken lähtökohta kaverien ja ystävien saaminen ja läheisiltä ystäviltä saatu tuki? Voisiko unirytmiiä tukea myös teknologiset ratkaisut, joiden avulla voi seurata oman unen laatua?