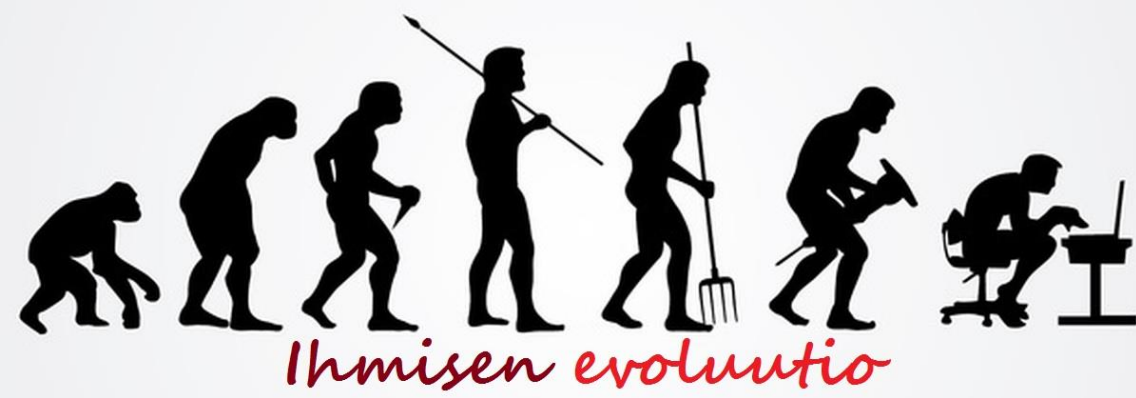


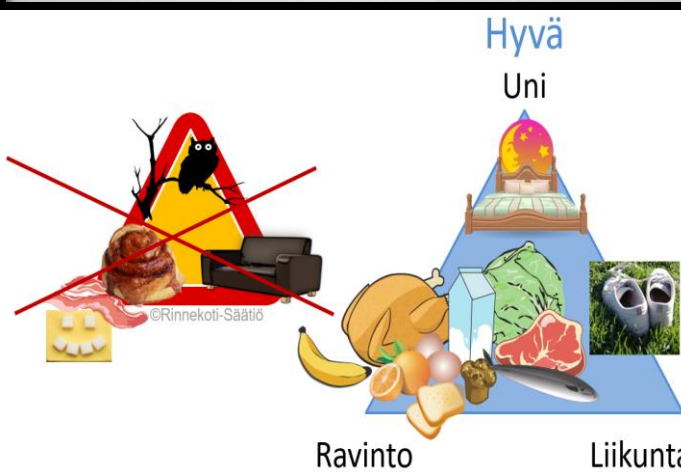
A photograph of three young adults walking on a paved path outside a red brick building. A young woman in a tan jacket and black scarf is in the foreground, carrying a black bag. Behind her, a young man in a white hoodie and blue jeans is walking. To the right, another young woman in a red jacket and black scarf is smiling. The building has large windows and a glass door with a logo and text. The scene is bright and sunny.

Liikuntaneuvonta

Marko Siltamies 25.9.2018



Mieluummin näin



Mitä liikuntaneuvonta tarkoittaa?

- ”Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu, joka on tarkoitettu vähän liikkuville tai liikkumattomille kuntalaisille”
Lappeenrannan liikuntatoimi
- Tarjotaan ihmiselle tukea liikunnan aloittamisen ja ylipäätään elintapojen(uni, ruokailu, ruutuaika...) parantamiseen
- Esimerkiksi [näin](#)

Rakenne

- Kartoitus (lähtötaso, tarve)
- Ohjelma
- Seuranta
 - Motivointi
 - Muutokset
- Päätös / jatko



Esitietolomake
Päiväys

Tätä kyselyä käytetään apuna henkilökohtaisessa elintapaohjauksessa ja liikuntasuunnitelman tekemisessä. Vastaa jokaiseen kysymykseen tavalla, joka vastaa parhaiten mieltäpidettäsi viimeisen vuoden ajalta.

1. Henkilötiedot

Nimi _____
Ikä _____ Puhelin _____
Sähköposti _____

2. Oletko osallistunut Move!-mittauksiin? Kyllä Ei

Miten Move!-mittaukset mielestäsi onnistuivat?

3. Millaista liikuntaa olet harrastanut aikaisemmin?

_____ Kyllä Ei



Liikuntasuunnitelma

Aloituspäivämäärä

Suunnitelman tarkoituksena on auttaa asiakasta saavuttamaan liikuntaneuvonnassa asetetut tavoitteet. Suunnitelma on henkilökohtainen.

1. Yhteydetiedot

Nimi _____
Puhelin _____
Sähköposti _____

2. Asetetut tavoitteet

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____

a terveyden, kunnon tai virkistymisen vuoksi?

ai harvemmin

ianharrastamistasi?

oilun luonne?

makasta hikoilua ja hengityksen kiihtymistä
an hikoilua ja hengityksen kiihtymistä
oilua tai hengityksen kiihtymistä
i

Huomioitavaa

- Nuorten kanssa toimittaessa haasteet ovat erilaisia kuin aikuisten kanssa
 - Trendit, some, syrjäytyminen, syrjiminä, kiusaaminen, asioiden esittäminen, motivointi, jne.
- Tiedottaminen ja tiedostaminen
 - Nuoria on rohkaistava osallistumaan liikuntaneuvontaan
 - Vanhempien tietoisuus
- Luvat ja kirjauskäytäntö

Miten aloittaa liikuntaneuvonta?

- Ensin täytyy olla selvillä liikuntaneuvontaan osallistuvat tahot
 - Kuka, missä, milloin, mitä?
- Optimitilanteessa on:
 - lähettävä taho (esim. terveydenhoitaja)
 - liikuntaneuvontaa antava taho (esim. liikunnanohjaaja)
 - tukea antavat tahot (esim. Eksote)
 - tahot joihin voidaan tarvittaessa ohjata eteenpäin (seurat, yritykset, tai)



Kiitos!

Kesämäen koulun liikuntaneuvontaprosessi v. 2017-2018

