

Hyvinvointia Kanin ja
Ketun kanssa seikkaillen,
yhdessä luonnossa
liikkuen ja leikkien

Liikuttaa yhes –
seminaari
4.9.2026

Meiän
juttui





ian
juttui

Mielikuvitushahmojen merkitys seikkailuun ja liikkumiseen innostajina

- Hahmot innostavat lapsia ja perheitä tekemään ja oivaltamaan esim. liikkumisen, leikin, yhdessä tekemisen ja luonnossa oleilun keinoin
- Hahmot voivat mielenkiintoisella ja innostavalla tavallaan opettaa monia asioita ja viedä opittavia sisältöjä myös ulos luontoon
- Lasten ja perheiden osallisuuden huomioiminen ja tilannesilmä on tärkeää
- Hahmojen avulla voidaan herätellä ja hoksauttaa ja tuottaa elämyksiä, oivalluksia sekä tunnekokemuksia tarinallisten ja toiminnallisten seikkailutarinoiden avulla
- Hahmot voivat näyttää esimerkillään, kuinka hyvin voi pärjätä eleillä ja ilmeillä, ilman puhetta, (arat ja puhumattomat) tai höpötyksillään saada lapset ja aikuiset innostumaan
- Metsä liikkumisympäristönä on kuin ilmainen huvipuisto ja tempurata, jossa hahmot voivat houkutella lapset ja aikuiset liikkumaan yhdessä
- **Heittäydytkö, hassutteletko yhdessä lasten ja perheiden kanssa?**

Miksi luonnossa liikkuminen lisää terveyttä ja hyvinvointia?

- Luonnossa oleskelu parantaa sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä, vähentää stressiä, laskee verenpainetta, tukee mielenterveyttä ja parantaa unen laatua
- Tutkimuksissa on havaittu, että luonnon monimuotoisuus ja vuodenaikojen vaihtelu lisäävät hyvinvointia
- Luonto tarjoaa mahdollisuuden liikkumiseen ja rauhoittumiseen. Lyhytkin oleskelu ulkona voi lisätä vireyttä sekä edistää palautumista arjen rasituksista
- Luontoympäristössä vietetty aika on arvokasta jokapäiväiselle hyvinvoinnille

Meidän juttu

Meiä j



Miksi perheitä kannattaa innostaa liikkumaan yhdessä luonnossa?

- Pienelle lapselle riittää perheen kanssa yhdessä tekeminen, säännöllinen ulkoilu ja touhuilu
- Yhdessä tekeminen ja kokeminen vahvistavat perheen keskinäistä vuorovaikutusta sekä lapsen sosiaalisia taitoja
- Toiminnalliset perhetapahtumat luonnossa ovat hyvä tapa vahvistaa varhaiskasvatuksen sekä vanhempien välistä yhteistyötä koko perheen liikkumisessa
 - HUOM! Lapsen osallisuus suunnittelussa
 - **Oletko järjestänyt perhetapahtumia metsässä?**
- **Miten tavoitetaan vähän liikkuvat perheet?**

Vinkit työpajasta

- Siirtymien ja erilaisten ympäristöjen hyödyntäminen toiminnallisesti ja eri oppisisältöjä huomioiden
 - Matkanoppa, jolla heitetään liikkumistavat
 - Aistipisteet, joissa havainnoidaan luontoa esim. pysähdytään, laitetaan silmät kiinni ja näytetään jotain asiaa luonnosta, osuiko oikeaan?
 - Kerätään koodikirjaimia, joiden avulla ystävyys aarrearkku avautuu. Tehdään kirjaimet luonnonmateriaaleista tai kehosta
 - Ryhmiinjako: Pitkä-Pätkä-Pallero-Pienin
- Ei rastipisteiden ennakkovalmisteluja vaan materiaalit kulkevat mukana ja toiminta kehkeytyy matkan varrella
 - HUOM! luovuus ja tilannesilmä





Kiitos

Kani Ketteräkoiven ja Kettu
Viekastuksen kuulumisia löydät
Kotisivuilta kanijakettu.fi
fb ja Ig: Kani ja Kettu

*Meidän
juttui*

Liikkumista, leikkiä ja hyvää oloa luonnosta

*Meidän
juttui*

- Hahmoilla/meillä on yhteiset arvot: ilo, oivallus ja onnistuminen sekä aito kohtaaminen ja läsnäolo hetkessä
- Arvostava ja tasavertainen kohtaaminen (inklusiivisuus). Hahmot aistivat herkästi tilanteita kohdatessaan erilaisia ihmisiä

