

Vertaistervarit – ohjattu toiminnallinen liikuntajana

Tavoite: Herättää vertaiskeskustelua liikkumiseen liittyvistä aiheista ja antaa vinkkiä toiminnallisesta menetelmästä liikuntateemaisen vertaisryhmän tapaamiseen.

Ohjeet:

- Tilan vastakkaisiin päätyihin tulee Ei, olen eri mieltä -alue ja Kyllä, olen samaa mieltä -alue, keskelle En osaa sanoa -alue.
- Osallistujat liikkuvat väittämän kuultuaan vastausalueelle ja ohjaajan annettua vuoron, perustelevat valintansa. Muut voivat osallistua keskusteluun.
- Ohjaaja ohjaa janan, valitsee ja esittää väittämät, antaa vastausvuorot ja ohjaa keskustelua.

Väittämät:

- Liikun hyvinvointini kannalta riittävästi
- Arjessani ei ole aikaa liikkumiselle
- Pystyn lisäämään arkiaktiivisuuttani
- Liikkumiseni tukee hyvää unta
- Liikkuminen tuo minulle hyvää oloa
- Sosiaalisuus on tärkeä osa liikkumistani
- Liikunta tukee jaksamistani arjessa
- Liikunta tukee terveellisiä ruokavalintoja