Kuvakortit luontoliikuntaan

Nämä kuvakortit on kehitetty mielenhyvinvointia tukevan luontoliikunnan palvelupolun tueksi. Kortit auttavat asiakasta avartamaan mielikuvaa mieluisista luontoympäristöistä ja tavoista liikkua luonnossa.

Kuvien avulla ohjaaja voi avata keskustelua asiakkaan luontokokemuksista, toiveista ja mahdollisista esteistä. Kortit tuovat esiin sellaista tietoa, joka ei aina nouse esille liikuntaneuvonnassa, ja tukevat asiakasta sanoittamaan omaa suhdettaan luontoon ja liikkumiseen.

Kortteja voi käyttää alkukartoituksessa, luontoliikuntasuunnitelman tekemisessä ja ohjauskertojen reflektoinnissa. Ne tukevat asiakaslähtöistä työskentelyä ja vahvistavat asiakkaan toimijuutta.

Dokumentin voi tulostaa ja leikata korteiksi. Kuvat on koottu ilmaisista kuvapankeista, joiden käyttöehdot sallivat kuvien vapaan hyödyntämisen ja muokkaamisen. Kuvat on jaoteltu kahteen osaan: talvi/kevät -aiheiset kuvat sekä kesä/syksy -aiheiset kuvat.

Näin voit käyttää kortteja:

- Levitä kortit pöydälle ja pyydä asiakasta valitsemaan kuvat, jotka tuntuvat houkuttelevilta tai turvallisilta
- Pyydä asiakasta kertomaan, millaisia ajatuksia tai muistoja kuvat herättävät
- Hyödynnä kortteja alkukartoituksessa luontosuhteen ja mieltymysten tunnistamiseen
- Tue luontoliikuntasuunnitelman tekemistä kuvien avulla
- Käytä kortteja keskustelun avaamiseen silloin, kun sanojen löytäminen tuntuu vaikealta
- Palaa samoihin kortteihin ohjausprosessin aikana ja tarkastele, onko valinnoissa tapahtunut muutosta
- Hyödynnä kortteja ryhmäohjauksessa keskustelun virittäjinä

Tämä materiaali on luotu osana ODL Liikuntaklinikan Kunnan liikuntaneuvonnasta mieliluontoon -hanketta, joka on saanut tukea sosiaali-ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahasta.

Talvi / kevät

Kesä / syksy

MAXXIS

Official
Geocache

20KG