

OHJE NEUVOKAS SUUNNISTUKSEN JÄRJESTÄJÄLLE



Neuvokas perhe -suunnistusrata on tarkoitettu lapsiperheille suunnattuihin tapahtumiin, johon halutaan toiminnallista ohjelmaa kannustamaan terveisiin elintapoihin ja löytämään oman perheen vahvuuksia arjesta.

Neuvokas perhe -suunnistusradan järjestämiseen tarvittavat

- 11 Neuvokas perhe -rastikylttiä
- jokaiselle lapselle ja aikuiselle oma lomake. (Ei pakollinen, radan voi toteuttaa myös ilman lomakkeita. Lomakkeita voi tulostaa tarvittavan määrän www.neuvokasperhe.fi-sivuilta.)
- kyniä, ellei osallistujilla ole omia mukanaan. (Jos lomakkeet käytössä)
- sopiva paikan, mihin rastit sijoittaa

Parhaiten suunnistusrata toimii ympyrän muotoisella radalla, jota ympäri kävellessä, rastipisteet löytyvät reitin varrelta. Halutessasi voit myös viedä rastit vaikeampiinkin paikkoihin ja tehdä osallistujille kartan rastien löytämiseksi.

Perheet kiertävät rataa omatoimisesti, omassa tahdissaan. Perheet kannustetaan radan avulla löytämään omasta perheestään hymynaama-hamsteri. Joka pisteellä perhe voi pysähtyä pohtimaan, miten eri teemat oman perheen arjessa toteutuu kullakin perheenjäsenellä. Pisteelle ei tarvita mitään muuta materiaalia, mutta halutessanne voitte joka rastille koota myös teemaan liittyvää tietoiskua ja materiaalia (esim. ravintonäyttely, liikuntavälineitä, tyyny ja peitto).

Suunnistukseen voi liittää myös pienen palkinnon joka perheen hymynaama-hamsterille. Ilman palkintoakin, olisi perheeltä hyvä kysyä suunnistuksen päätteeksi, kuka perheestä todettiin hymynaama-hamsterin arvonimen arvoiseksi. Suunnistuksessa voi tehdä yhteistyötä myös muiden järjestöjen kanssa ja jokaisella rastilla voi olla eri järjestön esittelypiste. Mieti kuntasi alueella toimivia järjestöjä, jotka haluaisivat tulla mukaan suunnistuksen järjestämiseen.

Neuvokas perhe –suunnistukseen ei ole yhtä oikeaa tapaa järjestää sitä. Tärkeintä on, että perheet pohtivat omaa arkeaan ja nostavat sieltä onnistumisia ja onnistujia. Tavoitteena on tarjota perheille suunnistusrata, joka on mukavaa yhteistä liikkumista ja jonka avulla perhe voi pohtia oman arkensa valintoja.

Suunnistuksesta otamme miellämme palautetta vastaan: terhi.koivumaki@sydanliitto.fi