

HYVÄN ELÄMÄN KUNTOPIIRI

TEEMAT:



KOHDERYHMÄ: NUORET AIKUISET

KESTO: 30 MIN

MITÄ: LIHASKUNTOTUNTI

VÄLINEET: EI VÄLINEITÄ

KUVAUS: KUNTOPIIRI, JOSSA LIIKKEET MÄÄRITTYVÄT KYSYTYJEN KYSYMYSTEN VASTAUSTEN PERUSTEELLA (KYLLÄ/EI). KYSYMYKSET LIITTYVÄT KESTÄVÄN KEHITYKSEN TAVOITTEISIIN 1,2, JA 3. OIKEIDEN VASTAUKSIEN LÄPIKÄYNTI JA KYSYMYSTEN PURKU TEHDÄÄN LOPPUVENYTTÄLYIDEN YHTEYDESSÄ.

TUNNIN TAVOITTEET:

1. FYSISET JA TÄIDOLLISET: LIHASKUNTOLIIKKEIDEN OIKEA TEKNIikka
2. TIEDOLLISET: YMMÄRRYS MITEN EPÄTASA-ARVO NÄKY YKÄPÄIVÄISESSÄ ELÄMÄSSÄ
3. SOSIAALISET JA EMOTIONAALISET: HERÄTTÄÄ KESKUSTELUA HYVÄN ELÄMÄN ELEMEN-TEISTÄ GLOBAALISTI / OMAN MIELIPITEEN ESILLE TUOMINEN / KESKUSTELU-KULTTUURIN KEHITTÄMINEN SEKÄ ERIÄVIEN MIELIPITEIDEN KUNNIOITTAMINEN

OHJEET:

Ohjaaja kysyy tavoitteisiin liittyviä kysymyksiä (kysymykset alapuolella) samalla kun osallistujat kävelevät ympäri salia eri tyylein kuten kävellen, juosten, takaperin kävellen, sivulaukaton tai loikien. Ohjaaja antaa vaihtoehdoksi KYLLÄ ja EI -vastauksia ilmentävät lihaskuntoliikkeet. Kun kysymys on luettu loppuun ja vastauksia ilmentävät lihaskuntoliikkeet näytetty, suorittavat liikkujat mielipiteestään riippuen vastaustaan kuvaavan lihaskuntoliikkeen.

KYSYMYKSET JA LIHASKUNTOLIIKKEET:

1. **Kuuluuko köyhyyteen muuta kuin puutetta rahasta ja omaisuudesta?** KYLLÄ : 10 selkää, "rintauinti" makuulla / EI : 10 selkää, meritähti makuulla
2. **Voidaanko liikunnalla poistaa köyhyttä?** KYLLÄ: 10 syväkyykkyä / EI: 10 askelkyykkyä
3. **Onko maailmassa nykyään enemmän köyhiä kuin vuonna 1990?** KYLLÄ: 10 vatsarutistusta / EI: 10 alavatsarutistusta (selinmakuulla, jalat kohti kattoa, pakaran nosto ylös ja alas)
4. **Onko köyhyys ihmiskunnan aiheuttama ongelma?** KYLLÄ: 10 punnerrusta leveällä otteella / EI: 10 punnerrusta kapealla otteella
5. **Onko ruoka-apu tarpeellinen Suomessa?** KYLLÄ: 10 kylkirutistusta molemmille puolille / EI: 10 vartalonkiertoa molemmilla puolille
6. **Voiko omilla kulutustottumuksilla vaikuttaa ruoan riittävyyteen maailmassa?** KYLLÄ: 10 jännehyppyä / EI: 10 x-hyppyä
7. **Vaikuttaako ruokahävikin määrä ruoan vähenemiseen maailmanlaajuisesti?** KYLLÄ: 10 nyrkkeilyä eteen / EI: 10 nyrkkeilyä sivuille
8. **Ovatko hyvinvointierot eri ihmisryhmien välillä kasvaneet?** KYLLÄ: 10 x polvennostojuoksu paikallaan / EI: 10 x "jalat-pakaraan-juoksu" paikallaan
9. **Voiko omaan hyvinvointiin panostaminen auttaa koko maailmaa voimaan paremmin?** KYLLÄ: 10 tasajalkahyppyä eteen - taakse / EI: 10 tasajalkahyppyä sivulta - sivulle

10. Voivatko ihmiset nykyään huonommin kuin ennen? KYLLÄ: 10 x flatback / EI: 10 x "tuulimylly" (kädet sivuilla, jalat leveässä haara-asennossa. Liutus kädellä alas jalkaa pitkin. Toinen käsi kurottaa kohti kattoa. Ojennus ylös ja toisto samalla tavalla toiselle puolelle, eri kädellä johtaen.)

HARJOITTEEN PURKU:

Kuntopiirin päätyttyä harjoitteen purku tehdään samanaikaisesti lyhyiden venyttelyiden kanssa (max. 30 s. / venytysliike / päälihasryhmät).

Ohjaaja ohjaa keskustelua, osallistaen kaikkia. Erityisesti pyritään suuntaamaan huomio oman toiminnan merkitykseen tavoitteiden edistämiseksi. Alla esimerkkejä kysymysten purulle ja vastauksille.

1. Köyhyys ilmenee moniulotteisena niukkuutena elämän perustarpeista, kuten sanitaatiosta, vedestä, koulutuksesta, vaikutusmahdollisuuksista sekä terveydenhuollosta. Tuleeko mieleen muuta, mihin köyhyys vaikuttaa ja miten köyhyys ilmenee?
2. Liikunta pystyy voimaannuttamaan ja kasvattamaan niin henkistä kuin fyysistä toimijuutta, jolloin ihmisellä on paremmat kyvyt toimia aktiivisena kansalaisena ja vaikuttaa toimintoillaan köyhdyttävien rakenteiden purkamiseen. Liikunta myös purkaa yhteiskunnan rakenteita tuomalla erilaisia ihmisiä yhteen eri taustoista sekä sosioekonomisista asemista. Miten liikkujien mielestä liikunta voi poistaa tai ei voi poistaa köyhyttä?
3. Ei ole, köyhyys on miltei puolittunut vuodesta 1990. Kehitys ei kuitenkaan ole jakautunut tasaisesti. Yllättikö vastaus ja mitä ajatuksia tästä nousee?
4. Kyllä, köyhyyden syynä ovat rakenteet, joita ylläpitävät ihmiset. Ihmiset pystyvät vaikuttamaan köyhyyteen ylläpitämällä tai purkamalla köyhdyttäviä rakenteita. Mitä ovat köyhdyttävät rakenteet? Esim. keskenään ristiriidassa ovat kansalliset politiikat, korruptio, markkinat sekä ryhmien väliset epätasa-arvoiset valtasuhteet. Miten voit toimia köyhyyden vähentämiseksi?
5. Suomessa on huono-osaisuutta, johon liittyy myös nälkää tai puutetta ruuasta. Ruoka-apua saaville tehdyn tutkimuksen mukaan, ruoka-apua käyttävistä 20-35 prosenttia on kokenut itsensä nälkäiseksi viimeisen kuukauden aikana ja vastaajista 82 prosentille ruoka-apu on pärjäämisen kannalta välttämätöntä. Yllättääkö tieto?
6. Omilla kulutustottumuksilla pystyy vaikuttamaan ruoan määrään ja sen riittävyyteen mm. toimimalla näin: kiinnitä huomiota tuottamasi ruokahävikin määrään, suosi luomuelintarvikkeita, joiden ympäristövaikutus on tavanomaisesti tuotettuja parempi, suosi lähituotteita, jolloin tuotteen vastuullisuus on helpompi selvittää, suosi kasvispainotteista ruokavaliota ja syöt ympäristöystävällisemmin. Onko nämä tuttuja vai uusia asioita?
7. Kyllä. Jopa kolmasosa maailmassa tuotetusta ruoasta eli noin 1,3 miljardia (v. 2018) tonnia ravintoa joutuu hukkaan vuosittain. Ruokahävikki yhdessä huonojen ruoantuotantotapojen kanssa johtaa ruoan vähenemiseen. Miten ruokahävikkiä voi vähentää?
8. Kyllä. Hyvinvointierot kasvavat jatkuvasti eri ihmisryhmien välillä. Mitä esimerkkejä tulee mieleen?
9. Kyllä auttaa. Kun itse voi hyvin, on mahdollisuus auttaa myös muita sekä kyky puuttua näkyvillä oleviin epäkohtiin. Mitä ajatuksia tästä nousee?
10. Eivät. Terveydenhuolto on parantunut maailmanlaajuisesti. Hyvinvointierot maiden välillä ovat kaventuneet, mutta kasvaneet eri ihmisryhmien välillä maiden sisällä. Miten hyvinvointieroja pystyttäisiin kaventamaan?

