

# Pienin askelin

## Kulttuuri, luonto ja liikunta

Korttisarja sisältää 69 tehtäväkorttia sekä 2 infokorttia.  
Sarja on jaettu kahteen osaan, *Kulttuuri* (40 korttia) sekä *Luonto & Liikunta* (29 korttia).

Korttien tarkoitus on aktivoida osallistumaan ja toteuttamaan erilaista toimintaa kulttuurin ja luonnon parissa. Tehtävien suorittaminen tuo ilon ja onnistumisen kokemuksia sekä uusia elämyksiä, kannustaa sosiaalsiin tilanteisiin, rohkaisee tekemään uusia asioita, edistää mielen hyvinvointia ja monipuolistaa elämän sisältöjä.

Kortteja voi käyttää sekä yhdessä että erikseen ja niistä voi koota käyttötilanteeseen sopivia yhdistelmiä.  
Katso myös kaksi muuta sarjaan kuuluvaa pakkaa, *Yleinen* sekä *Nepsyt*.

Korttisarja on tehty vertaisohjaajille, mutta se soveltuu käytettäväksi myös muussa ryhmätoiminnassa, koulutuksissa, työyhteisön virkistystoiminnassa ja vapaa-ajan tapaamisissa.

Tehtävien toteutusta ei ole haluttu määritellä liian tarkkaan, jotta ne sopisivat mahdollisimman laajalle kohderyhmälle ja erilaisiin tilanteisiin. Ohjaaja voi kuitenkin tarvittaessa tarkentaa tehtävänantoa tai selventää mitä tehtävällä haetaan kyseisessä tapauksessa.

Käyttötilanteeseen valittuja kortteja voi poimia monella tavalla. Tässä muutama vaihtoehtoinen tapa:

*Kortit levitetään pöydälle nähtäville, jolloin jokainen voi valita niistä mieleisen.*

*Kortit levitetään viuhkaksi tekstipuoli alaspäin, jolloin jokainen valitsee omansa sokkona.*

*Korttipakka sekoitetaan ja jako suoritetaan kuten korttipelissä.*

*Korteista nostetaan yksi tehtävä kaikille yhteisesti.*

Tehtäviä suorittaessa havaitsemme ja oivallamme asioita. Se on aina myös yksilöllinen, ainutlaatuinen kokemus.

Tehtävistä saa irti enemmän, kun niistä keskustellaan jälkikäteen ainakin lyhyesti.

Ajatusten muistiin tallentaminen helpottaa tehtävästä keskustelua.

Muistiinpanon voi kirjoittaa itselleen luontevaan muotoon, sanella esimerkiksi kännykkään tai kuvata videolle.

Korttien käyttöön saaminen edellyttää pdf-tiedostoja avaavan ohjelman, väritulostimen sekä hieman askartelua.

Laminoitavien korttien paperiksi suositellaan hieman perinteistä tulostuspaperia paksumpaa (esim. 90g/m<sup>2</sup> tai 100g/m<sup>2</sup>) puolikiiltävää paperia. (Tarkista paperin soveltuvuus tulostimellesi.)

Leikkaamisen jälkeen korttien laminoiminen on suositeltavaa, jotta ne kestäisivät käyttöä.

Mikäli et halua laminoida kortteja, suosittelemme kartongille tulostamista.

Korttien kulmat voi halutessaan pyöristää.

Muistathan käydä vastaamassa palautekyselyyn Vertaisohjaajien materiaalipankki -hankkeen sivulla.

Antoisia hetkiä korttien parissa!



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke

## PIENIN ASKELIN Luonto ja liikunta

29 tehtäväkorttia + 2 infokorttia

Korttien tarkoitus on aktivoida osallistumaan ja toteuttamaan toimintaa luonnon ja liikunnan parissa.

Tehtävien tekeminen tuo ilon ja onnistumisen kokemuksia sekä uusia elämyksiä, kannustaa sosiaalisiin tilanteisiin, rohkaisee tekemään uusia asioita, edistää mielen hyvinvointia ja monipuolistaa elämän sisältöjä.

Kortteja voi käyttää sekä yhdessä että erikseen ja niistä voi koota käyttötilanteeseen sopivia yhdistelmiä.

Ohjaaja voi tarvittaessa tarkentaa tehtävänantoa tai selventää mitä tehtävällä haetaan kyseisessä tapauksessa.

Pienin askelin -kortit / Ulkoasu Minja Jylhä-Ollila



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke

## Outokummun mielenterveysyhdistys VÄLKE ry


Välke ry on 1992 perustettu paikallinen potilasyhdistys.

Välke toteuttaa monipuolista hanketoimintaa paikallisesti, alueellisesti ja valtakunnallisesti sekä järjestää ryhmätoimintaa ja tapahtumia.

[www.valkery.fi](http://www.valkery.fi)

 [www.facebook.com/outovalke](https://www.facebook.com/outovalke)

 [www.twitter.com/outovalke](https://www.twitter.com/outovalke)


 [www.instagram.com/outovalke](https://www.instagram.com/outovalke)

 [www.pinterest.com/outovalke](https://www.pinterest.com/outovalke)

Pienin askelin -kortit / Ulkoasu Minja Jylhä-Ollila



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke

  
Tee  
lumiukko,  
lumiveistos  
tai lumilyhty.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke

  
Käy  
harrastamassa  
liikuntaa yhdessä  
valitsemasi  
henkilön kanssa.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Kerää  
luonnonkukista  
kimppu  
ja ilahduta sillä  
toista ihmistä.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Tutustu  
sinulle uuteen  
perinneleikkiin.  
Pelaa sitä  
valitsemiesi  
ihmisten kanssa.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Käy  
kalastamassa  
valitsemasi  
henkilön  
kanssa.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Käy  
soutelemassa  
valitsemasi  
henkilön  
kanssa.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Kahlaa  
rantavedessä  
tai ui  
luonnonvesissä.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Laske  
mäkeä.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Prässää kasvi  
ja käytä sitä  
askartelun  
materiaalina.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Hyppää  
narua,  
twistiä  
tai ruutua.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Tee  
hiekasta  
linna  
tai muu  
taideteos.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Tee enkeli  
lumeen  
tai hiekkaan.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Halaa  
puuta.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Tanssi,  
hyppelehdi  
tai kävele  
sateessa ilman  
sadevaatteita  
ja sateenvarjoa.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Tee  
saunavasta.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Käy metsässä  
kävelyllä.  
Tee havaintoja  
ja kirjaa  
ne muistiin.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Keinu  
kiikussa.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Tee  
taideteos  
luonnon  
materiaaleista.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Tutustu  
uuteen  
luonnonkasviin  
tai lintulajiin.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Käy kävelyllä  
sateen jälkeen  
ja astu  
mahdollisimman  
moneen lätäkköön.  
Laske lätäköt,  
joihin astut.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Tee  
käpylehmiä  
ja niille  
farmi.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Rakenna  
maja  
metsään  
tai pihalle.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Kävele  
avojaloin  
ulkona.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Vietä hetki  
nuotion ääressä  
sinulle tärkeän  
henkilön kanssa.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Istuta  
kasvi.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Kokeile  
sinulle uutta  
liikuntalajia.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke





Tutustu  
sinulle  
uuteen  
pihapeliin.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Pelaa  
pihapelejä  
valitsemiesi  
ihmisten  
kanssa.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke



Opettele  
sinulle uusi  
erätaito.



Vertaisohjaajien materiaalipankki -hanke