



”Mens sana in corpore sano”

“Terve sielu terveessä ruumiissa”

**Kuinka selviydyn ohjaajana lasten
leiriviikosta?**

SISÄLLYS:

Millainen on hyvä ohjaaja2

Terveelliset elämäntavat4

- Ravinto4
- Juominen8
- Liikunta.....9
- Päihteet.....11
- Lepo ja uni.....13

Muistiinpanoja14

Edessäsi on ikimuistoinen, antoisa ja varmasti raskas viikko, mutta hauskaa tulee olemaan. Ota siitä kaikki irti ja nauti joka hetkestä! Muista, että olemme leirillä lapsia varten.

Tehtävämme on luoda heille mahdollisimman hyvät puitteet liikkua, pitää hauskaa ja saada elämyksiä erilaisista urheilulajeista. Lapset väsyvät viikon loppua kohden, niin käy meille ohjaajillekin. Seuraavassa muutamia yleisiä asioita ohjaamisesta, ravinnosta, elämäntavoista, levosta ym. tärkeistä asioista, jotka auttavat meitä pitämään itsemme vireinä aina seuraavan päivän urakkaa varten! Liikunnallisille ihmisille nämä asiat pätevät myös jokapäiväisessä elämässä.

Millainen on hyvä ohjaaja?

Jollain nuorella on edessään ensimmäiset ohjaustehtävät ja varmasti aluksi jännittää, toinen taas voi olla jo kokenut konkari lastenohjaushommissa. Me kaikki kehittymme jatkuvasti ja kokemuksen myötä oma tyylimme alkaa muotoutua. Tekemällä oppii ja kukaan ei ole täydellinen. Seuraavassa muutamia asioita, jotka omaksumalla pääsee hyviin lopputuloksiin.

- ✓ Kannusta, tue ja motivoi. Lapset tarvitsevat tsemppausta ja tukea, se innostaa yrittämään parhaansa.
- ✓ Kuuntele lapsia. Avoin kommunikointi ja vuorovaikutus ohjattavien kanssa ovat tärkeitä seikkoja.
- ✓ Pidä ohjattavat tasa-arvoisina, eli ei anneta erityishuomiota kenellekään.

- ✓ Ohjaajan rooli on olla auktoriteetti ja esimerkin näyttäjä. Vaikka ohjaaja voikin ystävystyä ohjattavan kanssa, on pidettävä mielessä tietyt rajat ja huoli siitä, että auktoriteetti ohjattavaan säilyy. Reipas ja innostunut olemus sekä esimerkin näyttäminen ovat helpoin motivointikeino lapsille.
- ✓ Täytyy tietää leirin säännöt, mitä saa ja mitä ei saa tehdä, sekä tietenkin noudattaa niitä myös itse.
- ✓ Ole oma itsesi ja tiedosta omat rajasi. Ei kannata yrittää olla muuta kuin oikeasti on, lapset kyllä huomaavat sen.
- ✓ Opettele ottamaan vastaan kritiikkiä ja rakentavaa palautetta. Se ei ole pahantahtoista tai ilkeää, vaan antaa mahdollisuuden kehittymiseen ohjaajana.
- ✓ Ole täsmällinen ja pidä aikatauluista kiinni parhaasi mukaan.



TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT

Terveelliset elämäntavat muodostuvat monipuolisesta ja laajasta kokonaisuudesta, johon kuuluvat;

- Ravinto
- Liikunta
- Painonhallinta
- Päihteiden käyttö? (tupakka, alkoholi)
- Harrastukset
- Lepo ja uni

Terveelliset elämäntavat vaikuttavat lapsen ja nuoren hyvinvointiin ja terveyteen. Lapsena opitut elämäntavat siirtyvät yleensä aikuisuuteen. Terveellisten elintapojen noudattamisessa kohtuus riittää ja sillä päästään hyviin tuloksiin, missään nimessä ei tarvita täydellisyyden tavoittelua. Jo pienilläkin valinnoilla voi vaikuttaa omaan ja toisten hyvinvointiin ja terveyteen.

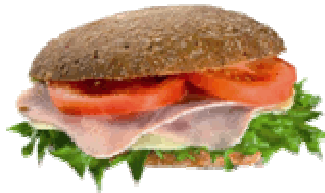
RAVINTO

Leirillä päivät ovat pitkiä ja fyysistä rasitusta voi tulla paljon, välillä huomaamattakin. Monilla päivät jatkuvat vielä omien harrastusten parissa. Tämä tarkoittaa sitä, että ravinnon merkitys jaksamisessa on suuri.

”Riittävä ja monipuolinen syöminen on terveyden ja urheilullisen kehittymisen kannalta yhtä tärkeää kuin oikein suoritettu harjoittelu, lihahuolto ja lepo. Hyvä syöminen **auttaa jaksamaan** koulussa, työssä, harjoituksissa ja kilpailuissa. Se **tehostaa palautumista** ja **vähentää vamma- ja sairastumisriskiä**.

On tärkeää opetella terveellisen ruokavalion periaatteet ja varata ruokailuun riittävästi aikaa. Monipuolisen ja terveellisen syöminen ei saa olla vaikeaa, sen tulee olla helposti toteutettavissa ja mikä tärkeintä myös nautittavaa ja herkullista”

Aamupala on päivän tärkein ateria, älä lähde leiripäivään tyhjällä vatsalla! Yön aikana tulee pitkä paasto, jolloin elimistön energiavarastot tyhjenevät. Aamiainen ei aina kaikille maistu, mutta sen syömiseen kannattaa opetella. Aamiainen auttaa jaksamaan niin liikunnassa, työssä kuin koulussakin. Aamiainen myös tasaa päivän näläntunteita, mikä puolestaan johtaa sopivaan syömiseen määrään ja vähentää heikkolaatuisten välipalojen mielitekoa. Hyviä vaihtoehtoja ovat **TÄYSJYVÄVALMISTEET** jotka ovat kuitupitoisia, eli pitävät nälkää loitolla ja antavat energiaa pitkään. Puurot, myslit ja ruisleipä esimerkkeinä.

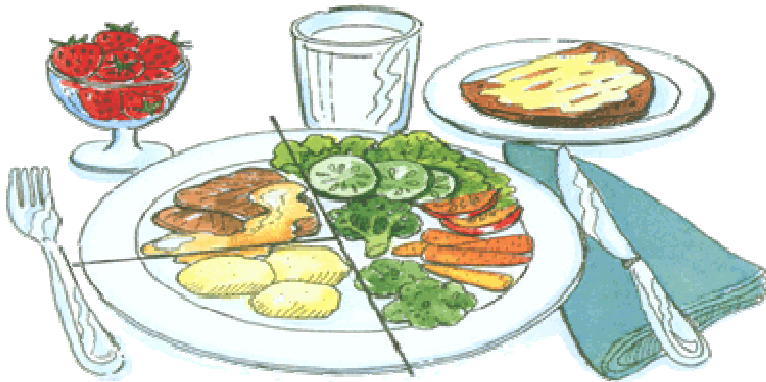


Välipalat ovat tärkeä osa liikkuvan nuoren ruokailua: niiden avulla on mahdollisuus rytmittää syömistä harjoitusten vaatimalla tavalla. Ravintoa on tärkeää saada 2-4 tunnin välein ja TERVEELLISET välipalat ovat ratkaisu tähän.

Leirillä saamme iltapäivän välipalan, mutta myös aamiaisen ja lounaan välille kannattaa harkita pientä välipalaa. Hyviä vaihtoehtoja ovat mm. hedelmät, ruisleipä, myslipatukka tai välipalakeksit.



Lounas on myös erittäin tärkeä päivän aterioista, sen täytyy olla tukeva ja monipuolinen. Saamme nauttia leirillä maittavan lounaan, jonka avulla jaksaa, kunhan vain muistaa syödä hyvin! Kuvassa oleva perinteinen lautasmalli on hyvä muistaa aterian koostamisessa.



Päivällinen on toinen päivän tukevista, ns. ”lämpimistä aterioista”. Liikunnantäyteisen päivän jälkeen energiavarastot pitää täyttää. Tämä korostuu vielä enemmän, jos illan ohjelmassa on omat harjoitukset tai muuta liikuntaa. Päivällinen voi olla samantyylinen lounaan kanssa.

Iltapalaa ei korvata napostelulla, vaan nautitaan välipalan kaltainen ateria, jolla täytetään päivän aikana kulutettuja energiavarastoja. Iltapalankin merkitys korostuu, jos olet harjoitellut ja liikkunut rankasti illalla.

Juominen

Jaksamisen kannalta on tärkeää myös juoda riittävästi. Harjoittelu ja hikoilu lisäävät nesteiden tarvetta. Vesi on paras janojuoma ja sitä pitää juoda pitkin päivää! Koskee lapsia ja yhtä paljon myös ohjaajia. Ruokajuomaksi rasvaton maito on erittäin hyvä vaihtoehto. Limsat, energiajuomat ja mehut sisältävät turhaa sokeria ja näitä olisi hyvä välttää.



LIIKUNTA

Osalle urheilu on kaikki kaikessa, osa liikkuu terveytensä ja toimintakykynsä takia, osa jaksaaseen paremmin ja jotkut ulkonäköä parantaakseen. Joillekin liikkuminen on tapa siirtyä paikasta toiseen (kauppaan, kouluun, töihin jne.). Jotkut hakevat liikunnasta hyvänolon tunteita, onnistumisen elämyksiä tai jännitystä. Kaikki hyviä syitä, liikunta on merkittävä osa elämää ja voimmekin liikkua lukuisilla eri tavoilla ja useista syistä.

Liikunnan terveyshyödyt ovat merkittävä asia, jonka jokainen varmasti tiedostaa. Ikävä kyllä lasten ja nuorten liikunta on vähentynyt nykypäivänä huomattavasti, verrattuna aikaan ennen tietokoneita, pelikonsoleita ja muita viihdykkeitä. Nuoruudessa liikunta vaikuttaa monipuolisesti erilaisten liikuntataitojen kehittymiseen, hengitys - ja verenkiertoelimistön kuntoon sekä tuki- ja liikuntaelimistön toimintakyvyn parantumiseen. Säännöllinen liikunta vaikuttaa myös painonhallintaan ja sillä on vaikutuksia nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja terveyteen.

”Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.”

Lähde: www.nuorisuomi.fi

Leirillä olemme innostamassa lapsia liikunnan pariin, tarjoamalla elämyksiä erilaisten lajien parissa. Tehkäämme siinä parhaamme!



PÄIHTEET

Kaikki päihteet ovat terveydelle haitallisia. Tämän lisäksi ne heikentävät urheilusuoritusta ja lisäävät loukkaantumis- ja onnettomuusriskiä. Liikuntaleirien viesti onkin, että päihteet ja liikunta eivät kuulu yhteen.

Tupakointi ja nuuska ovat molemmat terveydelle haitallisia. Ne aiheuttavat mm. keuhkojen, sydämen ja verisuonten ylimääräistä kuormittumista ja heikentymistä. Tämän lisäksi tupakka ja nuuska heikentävät yleiskuntoa, luustoa ja elimistön vastustuskykyä. Riskit sairastua muun muassa keuhkosityöpään ja muihin keuhkosairauksiin sekä sydän- ja verisuonisairauksiin kasvaa. Nuorilla tupakointi voi hidastaa pituuskasvua ja estää keuhkojen kehittymistä täyteen kapasiteettiin. Riippuvuus nikotiiniin muodostuu nopeasti.



Alkoholi heikentää urheilusuoritusta monella tapaa. Elimistön ylimääräisen rasituksen myötä aiheutuu nopeampi väsyminen. Lihakset väsyvät helpommin, sydämen pumppausvoima heikkenee ja energiavarastot tyhjenevät alkoholinkäytön yhteydessä. Alkoholilla on myös elimistöä kuivattava vaikutus, minkä takia elimistön nestetasapaino häiriintyy. Myös alkoholin suuri energiapitoisuus kannattaa huomioida. Kaljamaha ei ole vitsi, vaan seurausta alkoholin, ruuan rasvan ja liikunnan puutteen yhteisvaikutuksesta.



LEPO JA UNI

Levossa tapahtuu kehitys ja palautuminen. Lapset ja nuoret tarvitsevat riittävästi unta ja lepoa kasvun ja jaksamisen kannalta. Aivojen lisäksi koko keho tarvitsee riittävän määrän unta. Väsymys kostautuu rankan ohjausviikon aikana; jos ohjaaja on väsynyt, se tarttuu myös lapsiin. Monien päivä jatkuu vielä omien urheiluharrastusten parissa ja kokonaiskuormitus muodostuu näin erittäin suureksi → riittävä määrä unta on elinehto jaksamiselle!

Kuinka paljon unta sitten tarvitaan? Se on yksilöllistä, mutta alakoululaiset tarvitsevat kuitenkin kymmenisen tuntia unta yössä ja murrosikäiset puolestaan noin yhdeksän tuntia. Aikuisen unentarve on vähintään 7-8 tuntia. Muista, että tietokoneen käyttö ja pelaaminen varsinkin illalla heikentävät unenlaatua.



Tämän oppaan on laatinut:

Teemu Koskimäki

Liikunnanohjaaja AMK –opiskelija
Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu, Vierumäki

Osana työharjoittelua
Elämäni Sankari ry:ssä kesällä 2010

Hyödyllisiä linkkivinkkejä

www.sankarit.net

www.eslu.fi

www.nuorisuomi.fi

www.slu.fi

www.paihdelinkki.fi

Kunnon ruokaa - Ravinto-opas nuorelle
urheilijalle ja huoltojoukoille

www.terveliikkuja.fi/data/Image/Saarioinen-esite.pdf

