



Kesäleiriohjaajana Myötätuulessa

Kristi Beirad

Opiskelen Kajaanin ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajaksi ja aloitin opintoni syksyllä 2011. Suoritin Myötätuulen Tervis-leirin suunnittelun ja ohjauksen osana syventävää harjoitteluani. Tervis-leiri on suunnattu 7 – 10 – vuotiaille lapsille, ja niitä on järjestetty Myötätuulessa useana kesänä. Suuntaudun opinnoissani terveysliikuntaan ja olen iloinen siitä, että pääsin harjoittelun ohella ohjaamaan myös lapsia.



Kirjoitan kesäaikaan myös opinnäytetyötäni, mutta olin kuitenkin mukana leirin suunnittelussa yhdessä terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa. Jaoimme tehtäviä siten, että jokaisella oli oma ohjaustuokionsa itsenäisesti suunniteltavana. Mielestäni saimme vaikuttaa aika paljonkin leirin suunnitteluun, sillä leiri olikin meidän opiskelijoiden vastuulla. Toisin sanoen, meillä oli vapaat kädet, mutta suunnittelua ei kuitenkaan tarvinnut tehdä yksin. Apua saimme aina tarvittaessa Myötätuulen henkilökunnalta, jotka olivat aivan loistavia harjoitteluohjaajia.

Tykkäsin leirin ohjauksesta ja tämä oli varmaan yksi parhaimmista harjoitteluista, mitä minulla on ollut. Ohjasin lapsille mm. liikuntaa, kuten esimerkiksi uintia ja jalkapalloa sekä tietoisuutta liikunnasta. Oli mukavaa saada ohjauksista ohjaajalta palautetta, mikä taas auttaa kehittämään itseään ja saamaan jopa lisää itsevarmuutta omaan ohjaamiseen.

Suosittelen Tervis-leiriä myös niille liikunnanohjaajaopiskelijoille, joiden suuntautuminen ei välttämättä ole lapset ja nuoret. Terveysliikuntaa sain harjoitettua mm. tietoisukujen avulla, ja se olikin kiva kokemus ohjata sitä välillä aikuisten sijaan lapsille.

Opiskele liikunnanohjaajaksi KAMK:ssa!