



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Perheen liikkuva arki!

Ti 8.10.2024 klo 13:30–15
Teams

Milla Dahl
Master of Health Care
ODL Liikuntaklinikka



**Euroopan unionin
osarahoittama**



**Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus**

DIAK

ODL



KOHDE HYVINVOINTI- OSAAMISTA KUNTIIN



- **Toteuttajaorganisaatiot:**

- Diakonia-ammattikorkeakoulu (pää toteuttaja)
- ODL Liikuntaklinikka (osatoteuttaja)

- **Rahoittaja:** ESR+

- **Toimintalinja 4:** Työllistävä, osaava ja osallistava Suomi

- **Erityistavoite 4.2** Uutta osaamista työelämään

- **Toiminta-aika:** 1.11.2023-31.10.2025

- **Toiminta-alue:** Pohjois-Pohjanmaa

- Utajärvi, Oulainen, Merijärvi, Muhos, Alavieska, Kuusamo, Haapajärvi, Haapavesi, Siikajoki, Nivala, Pyhäntä, Taivalkoski, Kärsämäki, Reisjärvi, Ylivieska, Pyhäjoki

- **Tavoitteena vahvistaa** kuntien, seurakuntien ja järjestöjen työntekijöiden osaamista lapsiperheiden hyvinvoinnin ja terveyden tukemisessa.

- Mielen hyvinvointi
- Liikkuminen
- Ravitsemus
- Osallisuus
- Lepo ja palautuminen
- Päihteiden käytön ehkäisy

- Vahvistaa HYTE-toimijoiden yhteistyötä hankekuntien sisällä, kuntien välillä sekä suhteessa hyvinvointialueeseen

Sisältö



- **Puheenvuoro:**
Elina Leinonen, Pohjois-Suomen Liikunta ja Urheilu ry
 - Liikkumisen huomiointi osana varhaiskasvatus-suunnitelmaa. Miten kannustaa lapsiperheitä liikkumaan päiväkodeissa?
- **Ennakkotehtävä**
- **Lapsiperheiden liikkuvaan elämäntapaan ja arkiliikkumiseen kannustaminen**
- **Istumisen tauottaminen ja vähentäminen lapsiperheiden kannalta**
- **Viestiminen lapsiperheille**
- **Jälkitehtävä**

Liikkumisen huomiointi ja liikkumaan kannustaminen osana varhaiskasvatussuunnitelmaa

Elina Leinonen

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry (Popli)



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL 

Ennakkotehtävä



Käy tutustumassa työsi kannalta johonkin näistä:

- Liikkuvaan Perheeseen <https://www.liikkuvaperhe.fi/>
- Liikkuvaan Varhaiskasvatukseen <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/>
- Liikkuvaan Seurakuntaan <https://liikkuvaseurakunta.fi/>
- Miten voisit hyödyntää omassa työssäsi perheiden liikkumisen tueksi?

Liikkuva varhaiskasvatus liikuttaa lapsia

- **Tavoitteena** mahdollistaa lapselle vähintään kaksi tuntia liikkumista päivässä.
- Ohjelmaa toteutetaan oman yksikön lähtökohdista, pienten askelten ideologialla sekä jatkuvan kehittämisen mallia hyödyntäen. Ohjelma tarjoaa työkaluja, hyviä käytäntöjä ja tutkittua tietoa varhaiskasvatuksen työntekijöille
- Tarjoaa työn tueksi työkaluja, hyviä käytäntöjä ja tutkittua tietoa lasten liikkumisen lisäämiseen sekä oman työn kehittämiseen varhaiskasvatussuunnitelman sekä fyysisen aktiivisuuden suositusten pohjalta.
- **Lisännyt merkittävästi** kuntien ja päiväkotien kapasiteettia lasten liikkumisen edistämisessä
- **Pohjois-Suomessa** on 249 rekisteröitynyttä päiväkoti- tai perhepäivähoito-yksikköä ja 16 000 lasta Liikkuvan varhaiskasvatuksen piirissä
 - Yli 17 000 lasta jää Liikkuvan varhaiskasvatuksen ulkopuolelle
- **Onko sinun kunnassasi Liikkuva varhaiskasvatus-toimintaa?**
 - Maksuton, osallistua voivat varhaiskasvatusyksiköt, perhepäivähoito ja avoin varhaiskasvatus sekä kunnat
 - Tutustu lisää tästä: <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/kenelle/>



Perheen liikkuva arki- missä he liikkuvat?

- **Painotus arkiliikkumiseen**
- **Perheiden liikkuminen** on yhdessä liikkumista, johon osallistuvat aikuiset ja lapset
- **Huomioidaan** liikkumisen edellytykset, olosuhteet, ympäristö, kaverisuhteet ja liikkumiseen kannustaminen
- **Perheet liikkuvat eniten kotipihalla ja lähiympäristöissä**
 - **Suosituimpia** ovat kevyen liikenteen väylät, erilaiset ulkoilureitit, puistot, pelikentät, urheilupuistot ja luonto
 - **Helpoin tapa** lisätä aktiivisuutta on säännöllinen arkiliikkuminen (päiväkotiin, kerhoon, kauppaan mennään pyöräillen tai kävellen)
 - **Liikkumiseen kannustava ympäristö** ja arkiliikunnan rutiinit ylläpitävät liikunnallista elämäntapaa niin hyvin, ettei motivaationkaan tarvitse olla kovinkaan suurta
- **Liikkumisen ja liikunnan ollessa osa** perheen yhteistä aikaa, vanhempien liikunnallinen tuki tukee lapsen liikunnallisen elämäntavan muodostumista

Suosituimmat omatoimisen perhe- liikunnan harrastamisen muodot

- Kävely (arkiliikunta esim. kotimatkat, siirtymät)
- Kotityöt esim. siivoaminen
- Pihatyöt esim. lehtien haravointi, puutarha-/lumityöt)
- Pyöräily (arkiliikunta esim. kotimatkat, siirtymät)
- Leikki- ja liikuntapuistot
- Uinti, muu vesiliikunta
- Pihapelit ja leikit
- Pulkkailu
- Retkeily
- Hiihto
- Vapaa-ajan pyöräily, kuntopyöräily
- Luistelu, rullaluistelu
- Kuntokävely, sauvakävely, patikointi
- Sienestys/marjastus, kalastus
- Lemmikin kanssa ulkoilu esim. koira

(Perheliikuntabarometri 2021)

Perheen liikkuva arki

- **Alle kouluikäiset** parhain ikäryhmä tuoda liikkumisen ilo (lapsen kannalta hyödyllisin ikäkausi)
- **Päiväkodit** liikuttavat lapsia **2/3 päivän liikkumisen tarpeista, vanhemmille jää 1/3 täyttää suosituksista**
 - 3 h vähimmäissuosituksesta vanhemmille jää arkena siis 1h
 - Viikonloppuisin vanhempien vastuulle jää 3 h liikuttaa itseään ja koko perhettä
- **Perheet mukaan kunnan maksuttomaan liikuntaneuvontaan**
 - Tulossa kaikkiin kuntiin perheliikuntaneuvonta, mm. Kempeleessä ja Nivalassa näitä pilotoidaan
 - Jos kunnassasi ei vielä ole perheliikuntaneuvontaa, sparraus-apua voi kysyä Liikkuvalta Perheeltä
- **Liikkuminen tukee** palautumista ja unen laatua, parantaa ruokahalua ja edistää perheen sisäistä vuorovaikutusta



(Mehtälä, ym. 2023: Piilo-tutkimus)

Istuminen ja sen vähentäminen lapsiperheiden kannalta

- **Miksi liiallinen paikallaanolo on haitaksi meille, jopa jo lapsille?** (UKK-instituutti. 2024A)
 - Pitkäaikainen paikallaanolo kuormittaa kehoa yksipuolisesti (heikentää aineenvaihduntaa ja verenkiertoa, jäykistää niveliä, selkävaivat, riski valtimotauteihin kasvaa)
 - Lapsille aiheuttaa tuki- ja liikuntaelinvaivoja (niska-hartia)
 - Jo päiväkotikäiset lapset viettävät paljon aikaa paikoillaan, vaikka ovat aktiivisin väestöryhmä (Määttä, 2020)
- **Mikä meitä pitää paikallaan?** (Kosola, 2022)
 - Yhtenä haasteena on digilaitteiden lisääntyminen arjessa
 - Älylaitteiden tuoma paikallaanolo lisää riskiä rasitusmurtumiin, kun luusto ei saa samanlaista ärsykettä kuin liikkuesssa
- **Mitä vanhemmat voivat tehdä?** (UKK-instituutti. 2024A & B)
 - **Aikuisilla on vastuu, ettei lapsi vietä liikaa aikaa istuen/paikallaan**
 - Tarjota esimerkkejä monipuoliseen liikkumiseen lapselle oman esimerkin kautta
 - Poistaa turhat rajoitukset ja kiellot lapsen vapaalta liikkumiselta
 - Kuuntele lasten omia ajatuksia
- **Mitä päiväkodissa voi tehdä?**
 - Päiväkodin käytännöllä ja perheen säännöllisellä yhdessä liikkumisella on keskeinen merkitys päiväkotikäisten lasten paikallaanolossa
 - Liittyminen Liikkuva varhaiskasvatus- toimintaan (maksuton)
 - Tarjoa vaihtelevia toimintatapoja ja leikkejä, jotka tauottavat istumista
 - Sopikaa pelisäännöt ruudun edessä istumiselle



Lapsen liikkumisen tukeminen- mistä lähteä liikkeelle?

1. Tutustu alle kouluikäisten lasten liikkumisen suosituksiin (UKK, 2021)

- Suositusten tavoite liikkumiselle on pieni ja tähän perheiden suositellaan yltävän
- Voit tuoda vanhemmille esille kuinka vähällä saa jo liikkumista ja aktiivista aikaa arkeen
- Liikkumisen ei tarvitse olla urheilua, se voi olla metsäretkiä, pyöräilyä ja yhdessä mukavaa tekemistä



2. Tutustu lapsen ikä- ja kehitystasoiseen liikkumiseen (MLL, 2024)

- **0-1 –vuotiaat** (kehitys nopeinta 1.ikävuoden aikana, kehitys päästä jalkoihin ja keskeltä reunoille)
- **1-2-vuotiaat** (oppii kävelemään, kiipeilemään, juoksemaan, kurottelu, sorminäppäryys, ”minä itse”)
- **2-3-vuotiaat** (kehitys kiihtyy, persoonallisuus vaikuttaa, portaat, pallon potkiminen, sorminäppäryys paranee, kotitöihin osallistuminen)
- **3-4-vuotiaat** (perustaitojen vahvistuminen ja niiden yhdistäminen, pyöräilyn harjoittelu, tilan tarve leikkeihin, sorminäppäryys, kätisyys)
- **4-5-vuotiaat** (taidot kehittyvät ja tarvitsee vanhemman tukea pyöräilyyn, uintiin, epätasaiseen maastoon, kotitöihin osallistuminen, käden-silmän yhteistyö)
- **5-6-vuotiaat** (taidot hallussa ja liikkeet sulavia, yhdistelee taitojaan, kätisyys vahvistuu, käden taidot kehittyvät, hiihtoa, luistelua..)

3. Hyödynnä leikkiä liikkumisen tukena (UKK, 2021)

- Liikuta lasta leikin kautta
- Leikki ja vanhemman kanssa yhdessä tekeminen ovat motivoivia tekijöitä lapsen kannalta

(UKK, 2021; MLL, 2024)



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL

Perheiden liikkumiseen kannustaminen



- **Perheliikuntabarometri (2021)**
 - Perheitä motivoi liikkumaan yhteinen aika ja yhdessä tekeminen
- **Vanhemman esimerkki on erityisen tärkeää**
 - Miten vanhemmat saada huomaamaan oma liikkumattomuus?
 - Älypuhelimet ja muu teknologia
 - Pienillä lapsille esim. päiväkodin aikuiset toimivat myös esimerkkinä (seisotko, leikitkö vai temppuiletko pihalla?)
- **Vanhempien motivoitumista parantaa** tietoisuuden lisääminen, perheen tukeminen, vanhempien positiivinen asenne muutosta kohtaan ja usko omiin kykyihin. Lapsella itsellään voi olla vaikutusta vanhempien motivoitumiseen (Eskelinen & Mykkänen, 2017)
- **Vanhempien motivoitumista voi estää** heikko itsetuottamus, aiemmat epäonnistumiset muutosten suhteen, tuen puute ja uskomus ettei ennaltaehkäiseviä toimia tarvita. Ajan rajallisuus ja kulkuyhteyksien puute. (Eskelinen & Mykkänen, 2017)
- **Käytännön motivointi**
 - **Lähesty perheen vahvuuksien** kautta ja näiden pohjalta kannusta lisäämään liikkumista (Kinnunen, 2021)
 - **Motivoivalla keskustelun keinoja** voi myös kokeilla: avoimet kysymykset, heijastava kuuntelu ja yhteenvedot (Järvinen, 2020).

Perheiden liikkumaan kannustaminen

- **Perheet soveltavan liikkumisen parissa (käytännön kokemuksia)**
 - **Vanhemmat tuntevat heikosti** soveltavan liikkumisen palveluita
 - Ammattilaisillakin on tässä petrattavaa
 - **Kunnassa liikuntaneuvoja/suunnittelija pystyy ohjaamaan erityislapsia/perheitä**
 - Yhteistyössä mukana monesti sote-puoli
 - **Jos et tunne oman kunnan palveluja soveltavan liikkumisen suhteen, tutustu niihin.**
 - Voit pyytää kunnan liikuntaneuvonnasta tukea tai pyytää heitä käymään työyhteisössä kylässä
 - **Erilaiset liitot** myös mielellään kertovat soveltavan liikkumisen palveluista (mm. CP-liitto, Liikkuva Perhe...)
- **Monikulttuurillinen perhe**
 - Tiedota heille kunnan liikkumisen mahdollisuuksista omalla äidinkielellä
 - Liikuntaneuvoja mukaan kokeilemaan eri lajeja tai vertaisperhe?
 - Tutustuta heitä metsään/luontoon ja sen mahdollisuuksiin (jokaisen oikeudet esille)
 - **Liikkuminen voi olla yksi kotouttamisen keino**
 - **Tarjota yhteistä liikkumista perheen tai yhteisön kanssa**





KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN

Perheliikuntaneuvonta



Liikkuvakoulu

==PUDASJÄRVI==

Kirjastosta:

Joukkueurheilu,
Kehonhuolto
Retkeily, Talviurheilu



ARKI
SEIKKAILU



Lasten luontopolku

Kukkakontainen ja Kroko Kitahammas lähtevät etsimään maailman suurinta aarretta Köykkäin metsistä. Kuinka siinä mahtaa käydä? Sadun heidän seikkailustaan ja satuun liittyviä tehtäviä löydät lasten luontopolun varrelta. Tervetuloa!

Polku on esteetön ja pituudeltaan noin 2 km.



Seuraa Kitahammas Krokon jälkiä pysäyksi reitillä!



Lähtöpiste: Lei Köy

Ideoita perheiden omatoimisen liikkumisen tukemiseen

- Arkiseikkailubingo
- Frisbeegolf, melonta, polkujuoksu, maastopyöräily, retkeily
- Lainattavat liikuntavälineet kirjastoista

SASTAMALA-SEIKKAILU



- Luontokuntosali
- Lumipuuhat
- Temppu- ja taitoradat
- Ulkokuntosalit
- Retkeily- ja ulkoilureitit

Lisää hyviä käytänteitä ja ajankohtaisia vinkkejä liikkuvaperhe.fi



Euroopan unionin
osarahoittama



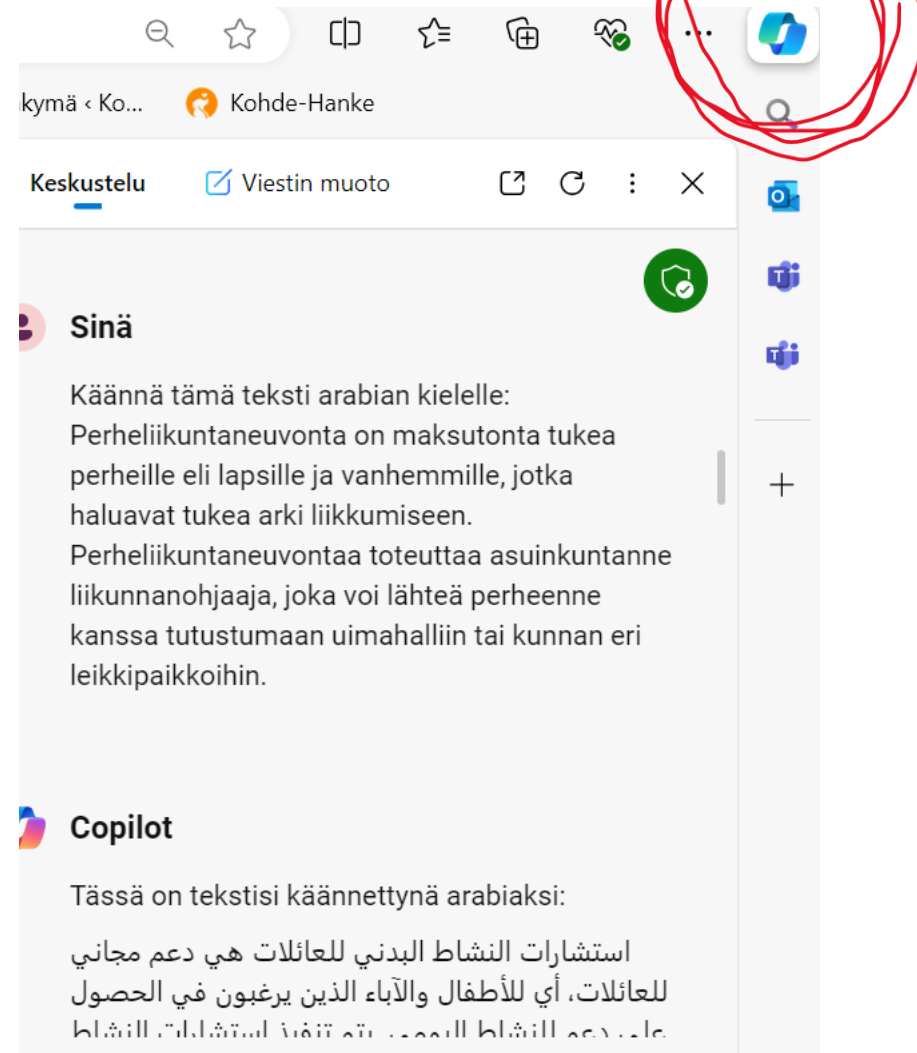
Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL

Viestiminen lapsiperheille

- **Perheiden lähiympäristön tunnettavuuden parantaminen**
 - Ulkoleikit ja luonnossa liikkuminen ovat erinomaisia keinoja lisätä koko perheen päivittäistä fyysistä aktiivisuutta ja yhdessäoloa sekä palautua arkipäivän kuormituksesta (Mehtälä, 2022).
- **Monikulttuurillisia perheitä voi kokeilla tavoittaa tekoälyn avulla**
 - CoPilot (maksuton Microsoft Edgen tekoäly)
 - Helppo tekstin kääntämisapu ja ääneen luku
 - Tekoälyllä voit tehdä esimerkiksi heidän äidinkielellään suunnattua mainosta kunnan liikkumisen palveluista
 - **Huomioi, ettet kirjoita tai anna tekoälylle mitään** salassa pidettäviä, tietosuojan vastaisia tietoja itsestäsi, asiakkaista, työpaikastasi tai muista henkilöistä! Tekoäly hyödyntää kaiken tiedon itsensä kehittämiseen, joita kirjoitat tekoälylle.
- **Seikkailukarttoja omaan kuntaan voi tehdä esimerkiksi**
 - Canva (osittain maksuton alusta, jolla voi tehdä some-päivityksiä, kirjasia tai muita viestinnän materiaalia sekä ladata ne omalle tietokoneelle sekä tulostaa)
- **Hyödynnä kuntasi** omia ja eri seurojen, järjestöjen tai seurakunnan sosiaalisen median kanavia
- **Hyödynnä** varhaiskasvatuksen, koulun (Wilma) ja muita järjestelmiä
- **Lähellä.fi**



Jälkitehtävä

Valitse yksi työhösi liittyvä asia, johon tutustut tarkemmin

- **Kokeile CoPilot-tekoälyä (Microsoft Edge)**
 - Avaa Microsoft Edge-selain
 - Tekoäly-työkalu löytyy sivun oikeasta ylä laidasta
 - **Huomioi, ettet kirjoita tai anna tekoälylle mitään** salassa pidettäviä, tietosuojaan vastaisia tietoja itsestäsi, asiakkaista, työpaikastasi tai muista henkilöistä! Tekoäly hyödyntää kaiken tiedon itsensä kehittämiseen, joita kirjoitat tekoälylle.
- **Tutustu Canvaan** <https://www.canva.com/>
 - Maksuton työkalu visuaalisten tuotosten suunnitteluun
- **Tutustu Arkiseikkailuun tai Sastamala-seikkailuun**
 - Voisiko tämänkaltaisia kokeilla teidän kunnassanne tai kokeilla yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa?
 - Kempeleessä Lasten Luontopolku, Pyhännällä Metsäsalapoliisi-seikkailu yhteistyössä 4H-yhdistyksen kanssa
- **Jokin muu, mikä herätti kiinnostusta**



Linkit vinkkeihin

- **Erityisperheet**
 - CP-liitto <https://innostunliikkumaan.fi/tietoa-kootusti/>
 - Leikkejä erityislapselle ja vanhemmalle <https://leikkipaiva.fi/leikki-erityislapsen-kanssa-vinkeja-vanhemmalle/>
 - Ideapankki ja soveltavat pelit <https://www.tukiliitto.fi/malike/tietoa/>
 - Valtti-ohjelma auttaa löytämään lapselle ja nuorelle harrastuksen <https://www.paralympia.fi/liikunta/lapset-ja-nuoret/valtti>
- **Kempeleen luontopolku** <https://www.kempele.fi/vapaa-aika/liikuntapalvelut/liikuntapaikat/lasten-luontopolku.html>
- **Kaikki mukaan liikkumaan! Kouluikäiset** <https://kaikkimukaanliikkumaan.fi/>
- **Materiaalipankki pakolaistaustaisten** perheiden kanssa työskentelevien tueksi toiminnallisia menetelmiä ja leikkejä. <https://www.pelastakaalapset.fi/wp-content/uploads/2023/07/materiaalipankki-toiminnallisia-menetelmia-pakolaistaustaisten-lapsiperheiden-kanssa-tyoskentelyyn.pdf>
- **Sastamala-seikkailu** <https://sastamala.fi/arki-ja-vapaa-aika/liikunta/sastamala-seikkailu/#/0>
- **Perheliikuntaneuvonta** <https://liikuntaneuvonta.fi/ajankohtaista/koko-perhe-liikkeelle-liikuntaneuvonnalla/>
- **Pudasjärven kirjasto** <https://www.pudasjarvi.fi/kirjasto/liikuntavalinelainaamo/>
- **Liikkuva Perhe:**
 - Liity mukaan Liikkuva Perhe yhteisöön! Liikkuva Perheen työkirja <https://www.liikkuvaperhe.fi/fi/liikkuva-perhe/liikkuva-perhe/liity-mukaan.html>
 - Liittyminen maksutonta, saat liittymisen kautta työkirjan käyttöön sekä Liikkuvan Perheen tuen liikkumisen kehittämiseen.
- **Liikkuva varhaiskasvatus:**
 - Arkiseikkailu <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/arkiseikkailu/>
 - Vuosikello <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/ideapankki/idea/rakentakaa-oma-vuosikello/>

Lähteet

- Eskelinen, E. & Mykkänen, E. 2017. Vanhempien motivoituminen elintapamuutokseen, kun lapsella on tyypin 2. diabeteksen riskitekijöitä. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138044/Eskelinen_Emmi%20ja%20Mykkanen_Emma.pdf?sequence=1
- Järvinen, M. 2020. Motivoiva haastattelu. Käypä Hoito. <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>
- Kinnunen, M. 2021. Perheiden elintavat ja motivoituminen. https://www.liikkuvaperhe.fi/media/kinnunen_perheden-motivaatio-liikunta_1603_2021.pdf
- Kosola, S. 2022. Lapset, nuoret ja älypuhelimet – tukea 2020-luvun vanhemmille. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01305#s8>
- Liikkuva Perhe. 2023. Työkirja. <https://www.liikkuvaperhe.fi/fi/liikkuva-perhe/liikkuva-perhe/liity-mukaan.html>
- Liikkuva varhaiskasvatus. 2024. <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/liikkuva-varhaiskasvatus/>
- Mehtälä, A. 2022. Liikkumisen ja leikin merkitys lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/liikkumisen-ja-leikin-merkitys-lasten-kokonaisvaltaiseen-hyvinvointiin/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2024. Lapsen kasvu ja kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>
- Määttä, S. 2020. "Preschool children's sedentary behavior: The role of individual characteristics, home and preschool settings, and socioeconomic status" <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/hyva-yhteiskunta/perheiden-saannollinen-yhdessa-ulkoilu-hyva-keino-vahentaa-lasten-paikallaanoloa>
- Suomen Latu ry. Perheliikuntabarometri. 2021. <https://www.liikkuvaperhe.fi/media/perheliikuntabarometri-2021-raportti.pdf>
- Sääkslahti, A., Mehtälä, A. & Tammelin, T. 2021. Likes. Opetus- ja kulttuuriministeriö. https://static.jamk.fi/likes/Piilo_tulosraportti.pdf
- UKK-instituutti. 2024A. Paikallaanolon terveysvaikutukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/paikallaanolon-terveyshaitat/>
- UKK-instituutti. 2024B. Suositukset istumisen vähentämiseen. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/suosituks-istumisen-vahentamiseen/>
- UKK-instituutti. 2024C. Alle kouluikäisten lasten liikkumisen suositukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/alle-kouluikaisten-liikkumisen-suositukset/>

